



Volkshochschule
Sachsenwald Reinbek • Wentorf • Oststeinbek



Meine Wahl:
Unsere VHS

FACHKRÄFTE & AZUBIS
AUS DER REGION FÜR DIE REGION

GOTTSBERG
SCHLOSSEREI, STAHL- UND METALLBAU
SCHLISS- UND SICHERUNGSTECHNIK 

Garage Four

Autoservice

Inspektion • Reparaturen aller Art
HU/AU • Bremsen
Autoglas • Ölservice
Reifenservice • Klimaservice



Mühlenweg 4, 21465 Reinbek

Tel: 040 369 461 32

www.garagefour.de



DEKRA
Anerkannter Prüfstützpunkt

Autowerkstatt in Reinbek
für alle Automarken und Automodelle


AS-4-CARS
AUTOMOTIVE • SPARE PARTS • AUTOVERMIETUNG

VERMIETUNG:
PKW • TRANSPORTER
ANHÄNGER • ABSCHLEPPER
WWW.AUTOVERMIETUNG-REINBEK.DE



Simon Bauer

Leiter der Volkshochschule
Sachsenwald

Meine Wahl. Unsere VHS.

KURS-EMPFEHLUNGEN

251-10810	Die Welt verstehen mit Prof. Thomas Schramm	13
251-20100	Coloured Mood Live in Concert	14
251-20208	Traditionelle Chinesische Malerei	16
251-30102	Achtsamkeit erlernen	27
251-30119	Kundalini-Yoga	29
251-30236	Cross Functional Fitness	34
251-41000	Chinesisches Neujahrsfest	42
251-41002	Laer dansk!	42
251-41401	Spanisch für den Urlaub – Online	46
251-50080	SAP Grundlagen: Navigation	51

FOLLOW US

Bleiben Sie auf dem Laufenden und folgen Sie uns auf www.vhs-sachsenwald.de/newsletter/ und unseren Social-Media-Kanälen.



ZERTIFIZIERT NACH AZAV



www.vhs-sachsenwald.de

IMPRESSUM

Herausgeber: VHS Sachsenwald der Stadt Reinbek, Klosterbergenstr. 2 A, 21465 Reinbek

Redaktion: Simon Bauer

Grafik: Pamela Burgarth

Titelbild/ Bilder im Heft: shutterstock, fotolia, pixabay, freepik

Anzeigenverwaltung: Constantin PR, Frauke Constantin

Druck: A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co.KG

Auflage: 19.000 Exemplare

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

einer der großen Vorzüge unserer liberalen Demokratie ist der Grundsatz der Wahlfreiheit. Die Bundestagswahl, als politisch wichtigste Abstimmung, ist nur ein Beispiel dafür. Doch Wahlfreiheit begleitet uns täglich: beim Einkaufen, im Beruf, bei der Arztwahl – die Liste ließe sich fast endlos fortsetzen.

Auch in der VHS steht Ihre Wahlfreiheit im Mittelpunkt. Wir freuen uns, dass Sie uns gewählt haben – unser Programmheft mit einer Vielzahl an Kursen. Nun liegt der Ball bei Ihnen: Welche Angebote möchten Sie wählen? Zehn besondere Vorschläge finden Sie in der linken Spalte. Kurse, die in Wentorf stattfinden, sind auf Seite fünf aufgeführt, Kurse in Oststeinbek auf den Seiten sechs und sieben.

Auf den darauffolgenden Seiten finden Sie Sprach- und Computerkurse, Angebote zur Gesundheitsbildung – etwa Yoga, Pilates oder präventive Fitness – sowie kulturelle Angebote wie Malen, Fotografieren oder Theaterspielen. Hinzu kommen Themen rund um Gesellschaft und Leben. Auf diese Vielfalt und das breite Themenspektrum sind wir stolz, denn unser Anspruch ist es, dass alle Menschen in Oststeinbek, Reinbek und Wentorf für sie relevante Themen bei uns finden.

Damit kommen wir zu zwei Aufrufen!!

1. Haben wir etwas übersehen? Fehlt Ihnen ein Thema? Dann schreiben Sie uns! Wir möchten unser Programm nach Ihren Wünschen und Bedarfen weiterentwickeln. Dazu benötigen wir Ihre Rückmeldung.
2. Können Sie etwas Besonderes und möchten Ihr Wissen oder Ihr Können weitergeben? Schreiben Sie uns ebenfalls! Wir suchen immer wieder neue Kursleiter:innen, um unser Team zu verstärken.

Die wichtigste Wahl im Frühjahr – vielleicht nicht unbedingt für Sie persönlich, ganz sicher aber für unser Land – ist die Bundestagswahl. Machen Sie es wie bei uns: Lesen Sie die Beschreibungen, vergleichen Sie die Angebote und gehen Sie wählen! Ob davor oder danach – ich freue mich, Sie in der VHS Sachsenwald begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

Simon Bauer

Simon Bauer
VHS-Leiter

**DAS SEMESTER STARTET AM 27.01.2025
UND ENDET AM 20.07.2025**

- vhs Aktuelles** 2 – 8
Auf einen Blick, Kurse in Wentorf und Oststeinbek, In eigener Sache
- Gesellschaft** 9 – 13
Geschichte, Verbraucherfragen, natürlichreinbek, Persönliche Entwicklung, Philosophie und Naturwissenschaft, Reise und Länder
- Kultur und Gestalten** 14 – 25
Kleine Bühne, Kulturgeschichte, Malen, Zeichnen, Kalligraphie, Workshops, Textilwerkstatt, Kunsthandwerk, Literatur, Musik, Fotografie, Theater, Schloss Reinbek
- Gesundheit und Fitness** 26 – 37
Gesundheitskurse auf einen Blick, Selbstverteidigung, Stress abbauen, Feldenkrais, Pilates, Yogalates, Yoga, Qi Gong und Taijiquan, Fit von Kopf bis Fuß, Tanz und Zumba, Aqua-Fitness, Essen und Trinken
- Deutsch** 38 – 41
- Fremdsprachen** 42 – 48
Kenntnisstufen, Einzelveranstaltungen, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Schwedisch, Latein, Portugiesisch, Chinesisch, Japanisch, Persisch, Arabisch für Kinder, Ferienkurse
- Hamburg** 49
- Beruf und Digitales** 50 – 53
Weiterbildung für die OGS, Personale Kompetenzen, SAP, EDV im Beruf, PC Basiswissen, Smartphones und Tablets, Spiele programmieren
- Kids & Teens**
Yoga, Sommerküche, Arabisch, Back to school, Mathe-Crash, ESA und MSA Prüfungsvorbereitungen, Spiele programmieren
- vhs Allgemeines** 54 – 56
Mediadaten, Kleingedrucktes, Anmeldeformular

Kursorte/Gebäude-Übersicht

21465 Reinbek

VHS-Haus Reinbek
Klosterbergenstraße 2 A

Begegnungsstätte
Querweg 13

Freizeitbad Reinbek
Hermann-Körner-Straße 47

Gertrud-Lege-Schule
Querweg 4

Grundschule Klosterbergen
Klosterbergenstraße 77

Grundschule Schönningstedt
Königstraße 1

Gymnasium Sachsenwaldschule
Schulstraße 19

Jürgen Rickertsen Haus
Schulstraße 7

Schloss Reinbek
Schloßstraße 5

21465 Wentorf

Alte Schule
Teichstraße 1

Gemeindebücherei Wentorf
Hauptstraße 14

Gemeinschaftsschule Wentorf
Achtern Höben 3

Rathaus Wentorf
Hauptstraße 16

22113 Oststeinbek

VHS-Haus Oststeinbek
Möllner Landstraße 24B

Dorfstr.
Dorfstraße 51

Begegnungsstätte Oststeinbek
Möllner Landstraße 24 a

Anmeldung

Anmeldungen bearbeiten wir in der Reihenfolge ihres Eingangs. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung – per E-Mail oder postalisch. Bitte kontrollieren Sie diese auf ihre Richtigkeit.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Näheres regelt unsere Satzung unter www.vhs-sachsenwald.de. Die wichtigsten Punkte finden Sie auf Seite 55.

Die Kursgebühr ist zu Kursbeginn fällig und kann per **Sepa-Lastschriftmandat, mit EC-Karte** oder **bar** bei der Anmeldung bezahlt werden. Bei Absage Ihrerseits gelten die Stornobedingungen aus der VHS-Satzung.

Unser Anmeldeformular finden Sie auf Seite 56.

Die VHS Sachsenwald**VHS-Haus Reinbek**

Klosterbergenstr. 2 A
21465 Reinbek

Telefon: 040/727 50-580

info@vhs-sachsenwald.de
www.vhs-sachsenwald.de

Öffnungszeiten

Montag: 09:00 – 12:30 Uhr
Dienstag: 09:00 – 12:30 Uhr
Mittwoch: geschlossen
Donnerstag: 09:00 – 12:30 Uhr
15:00 – 18:00 Uhr
Freitag: 09:00 – 12:30 Uhr

VHS-Haus Oststeinbek

Möllner Landstr. 24 B
22113 Oststeinbek

Das VHS-Team**Wir kümmern uns um Sie und um das Haus:****Torsten Lange**

Mobil: 0151/628 000 93
hausmeister@vhs-sachsenwald.de

Leszek Salek

Mobil: 0151/549 931 45
hausmeister@vhs-sachsenwald.de

Ferien 2025

Ostern: 11.04. – 25.04.2025

Brückentage: 02.05. und 30.05.2025

Sommer: 28.07. – 06.09.2025

Die VHS-Häuser sind in den Ferien geschlossen, die Verwaltung nicht besetzt. Es finden (bis auf wenige Ausnahmen) keine Kurse statt.

Wir nehmen Ihre Anmeldung entgegen und bearbeiten sie:**Frank Freitag**

Tel.: 040/727 50-595
freitag@vhs-sachsenwald.de

Karin Kretschmer

Tel.: 040/727 50-581
kretschmer@vhs-sachsenwald.de

Pamela Burgarth

Tel.: 040/727 50-582
burgarth@vhs-sachsenwald.de

Wir planen Ihre kurse:**Deutsch-Sprechstunde**

jeden Dienstag*
von 9:00 – 11:00 Uhr

in der VHS in Reinbek

Wir beraten Sie und machen einen Sprachtest.

* NICHT in den Schulferien
in Schleswig-Holstein

deutsch@
vhs-sachsenwald.de

**Simone Pander-Neuß**

Deutsch

Tel.: 040/727 50-584
panderneuss@vhs-sachsenwald.de

Simon Bauer (VHS-Leiter)
*Gesellschaft, Kunst und Gestalten,
Beruf und Digitales*

Tel.: 040/727 50-590
bauer@vhs-sachsenwald.de

Angela Merino Martinez
Fremdsprachen, OGS

Tel.: 040/727 50-583
merino@vhs-sachsenwald.de

Julia Eggert

Gesundheit, Qualitätsmanagement

Tel.: 040/727 50-585
eggert@vhs-sachsenwald.de

Premiere am 27. August 2024



Schön war es – und lecker
**Programmheftverteilung
einmal anders!**

Erstmals haben wir die Veröffentlichung des VHS-Programmhefts groß gefeiert. Etwa 130 Gäste – von der Stammteilnehmerin, über Nachbarn bis hin zum Bürgermeister – wollten sich das Heft abholen. Bei 25 Grad und Sonnenschein wurde auf dem VHS-Hof geklönt, gefachsimpelt und sich zu Kursen verabredet. Ein Highlight war das Eis, zu dem wir eingeladen haben. Uns hat der Tag so gut gefallen, dass wir die Aktion in diesem Jahr wiederholen wollen.



PROBESTUNDE

Probestunden? LEIDER NICHT, ABER...

Unsere Satzung erlaubt keine Probestunden. Damit Sie trotzdem den passenden Kurs finden, beraten wir Sie gerne.

Ihre Ansprechpersonen bei inhaltlichen Fragen:

Programmbereiche *Gesellschaft, Kultur und Beruf*: **Simon Bauer**

Programmbereich *Gesundheit*: **Julia Eggert**

Programmbereich *Deutsch*: **Simone Pander-Neuß**

Programmbereiche *Fremdsprachen und OGS-Qualifizierung*: **Angela Merino**



! *Wie funktioniert
online?



! *Wie funktioniert
Hybrid?

Hybrid und Online in der VHS Sachsenwald

Bei Hybrid-Kursen können Sie in Präsenz oder online „live“ teilnehmen. Bei Online-Kursen ist keine Präsenz möglich.

Für beide Kursarten benötigen Sie:

- einen Computer oder ein Tablet mit Kamera und Mikrofon,
- eine stabile Internetverbindung,
- eine E-Mail-Adresse.

Die Zugangsdaten zum jeweiligen Online-Kursraum erhalten Sie per E-Mail spätestens einen Tag vor Kursbeginn.

Die VHS Sachsenwald sucht Verstärkung!

KURSLEITER (M/W/D) GESUCHT:
auf Honorarbasis

PILATES

Bewerben Sie sich jetzt!

eggert@vhs-sachsenwald.de

CARDIO-FITNESS

GYMNASTIK

HIER!

könnte Ihre Werbung stehen!



Wollen Sie mit Ihrem Unternehmen zukünftig auch in unserem Programmheft präsent sein? **Dann melden Sie sich gerne bei mir!**

Preislich starten wir bei einer 1-spaltigen Anzeige mit 165 Euro – die weiteren Details und Möglichkeiten können Sie den Mediadaten auf der Homepage der VHS Sachsenwald entnehmen.

Constantin PR, Frauke Constantin

constantin@constantin-pr.de

www.constantin-pr.de



CONSTANTIN PR
AUSGEZEICHNET VERNETZT



Vielen Dank & auf Wiedersehen



Im Oktober 2008 ging es in Oststeinbek los. Mit drei Stunden wöchentlich begann **Gabriela Dlugosch** als Sachbearbeiterin in der dortigen VHS. Schnell stockte sie auf 5 Stunden auf und unterstützte die damalige Leiterin bei der Organisation des jeweiligen Semesters. Später, als kommissarische Leiterin unter anderem während der schweren Corona-Jahre, plante sie das VHS-Programm und hielt den Kontakt zu Teilnehmer:innen und Kursleiter:innen. Aufgaben, die in der knappen Arbeitszeit kaum zu stemmen waren.

In den letzten Jahren hat sie sich in die Fusion der VHS Oststeinbek mit der VHS Sachsenwald eingebracht und mit dafür gesorgt, dass der Übergang so reibungslos funktionierte. Als wertvolles Mitglied im Gesamtteam der VHS war sie für die Belange rund um Oststeinbek zuständig und übernahm zusätzliche Aufgaben im Programmbereich Beruf.

Dafür gebührt ihr großer Dank. Mit dem Eintritt in den Ruhestand verlässt sie unser Team; wir lassen sie nur ungern ziehen. Aber wer weiß, vielleicht sehen wir uns wieder. Beispielsweise in einem der neuen Yoga-Kurse, die im Frühjahr in Oststeinbek laufen? **Wir würden uns freuen!**

Wie geht es weiter in Oststeinbek? Aktuell gibt es keine Öffnungszeiten in unserem Oststeinbeker VHS-Haus. Wir besetzen die Stelle von Frau Dlugosch nach. Sobald es Neuigkeiten gibt, teilen wir Ihnen das über Oststeinbek Aktuell und auf unserer Homepage mit.

Unser Kursangebot in Oststeinbek

Investieren in Wertpapiere

Grundlagen

Sebastian Schindler

251-10301

Mittwoch, 16.04.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
VHS, Raum 2
Alle Infos auf Seite 9

So verkaufe ich erfolgreich meine Immobilie

Vortrag

Sylke Süß

251-10304

Dienstag, 18.02.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
VHS, Raum 2
Alle Infos auf Seite 9

Home Staging

Sylke Süß

251-10305

Dienstag, 25.02.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
VHS, Raum 2
Alle Infos auf Seite 9

So klappt es mit der Wärmepumpe

Ingo Sell

251-10306

Dienstag, 25.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
VHS, Raum 2
Alle Infos auf Seite 10

Erben und Vererben

Anna von Knebel Doeberitz

251-10309

Dienstag, 06.05.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
VHS, Raum 2
Alle Infos auf Seite 10

Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Martin Moritz

251-10351

Montag, 24.03.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Begegnungsstätte
Alle Infos auf Seite 10

Orientierungskurs Demenz

Martin Moritz

251-10352

Montag, 30.06.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Begegnungsstätte
Alle Infos auf Seite 10

Vogel-Safari am Steinfurths Diek

Anika Rabeler

251-10405

Samstag, 12.04.2025, 10:00 – 12:15 Uhr
Bushaltestelle Willinghusener Weg
Alle Infos auf Seite 11

Aller Anfang ist Kritzeln

Daniela Greye

251-20215

Donnerstag, 18:30 – 20:45 Uhr
Beginn: 20.02.2025, Ende: 10.04.2025
Havighorst, Dorfstr. 51
Alle Infos auf Seite 17

251-20216

Donnerstag, 18:30 – 20:45 Uhr
Beginn: 08.05.2025, Ende: 17.07.2025
Havighorst, Dorfstr. 51
Alle Infos auf Seite 17

VHS-Haus Oststeinbek

Möllner Landstr. 24 B
22113 Oststeinbek

Lesekreis Oststeinbek

Neuer Literaturtreff

Sybille Horn

251-20405

Freitag, 10:00 – 12:00 Uhr
Beginn: 14.03.2025, Ende: 13.06.2025
VHS, Raum 2
Alle Infos auf Seite 20

Yogalates

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

251-30117

Montag, 11:15 – 12:15 Uhr
Beginn: 10.02.2025, Ende: 31.03.2025
VHS, Raum 1
Alle Infos auf Seite 29

Vinyasa Flow Yoga

Barbara Wiedemann

251-30121

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn: 27.01.2025, Ende: 30.06.2025
VHS, Raum 1
Alle Infos auf Seite 29

Yoga – Gruß an den Mond

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

251-30127

Mittwoch, 20:15 – 21:15 Uhr
Beginn: 07.05.2025, Ende: 04.06.2025
VHS, Raum 1
Alle Infos auf Seite 30



Yoga – Gruß an die Sonne

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

251-30128

Mittwoch, 20:15 – 21:15 Uhr

Beginn: 18.06.2025, Ende: 16.07.2025

VHS, Raum 1

5 Treffen: 27,35 EUR

Alle Infos auf Seite 30

Frühlings-Yoga

Für Kinder von 4 – 6 Jahren

Britta Kliem

251-30144K

Dienstag, 18.03.2025, 16:00 – 17:00 Uhr

VHS, Raum 1

Alle Infos auf Seite 32

Sommer-Yoga

Für Kinder von 4 – 6 Jahren

Britta Kliem

251-30145K

Dienstag, 17.06.2025, 16:00 – 17:00 Uhr

VHS, Raum 1

Alle Infos auf Seite 32

Let's have fun! – Englisch B1.1

Iris Abmayr

251-41104

Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 12.06.2025

VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 44

English for Golden Agers – Englisch B1.2

Iris Abmayr

251-41107

Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 27.05.2025

VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 44

Refresher English Course – Englisch B1.4

Iris Abmayr

251-41109

Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 28.05.2025

VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 45

Français à nouveau – Französisch A1

Michael Lang

251-41200

Mittwoch, 11:45 – 13:15 Uhr

Beginn: 12.02.2025, Ende: 30.04.2025

VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 45

Persisch A1

Shakiba Nabizahde

251-41701

Freitag, 18:00 – 20:00 Uhr

28.03., 29.03.2025

VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 48

Mein Smartphone

Ausführlicher Einstiegskurs

Florian Paetzel

251-50404

Do, Fr, Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

26.06., 27.06., 30.06.2025

VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 53



Immer wissen,
was läuft.

**Weil wir mehr sind als
die Bank an Ihrer Seite.**

Entdecken Sie mit uns die besten Tipps,
Veranstaltungen und Workshops rund um
das Leben hier in unserer Region.



Alle Veranstaltungen:
haspa-veranstaltungen.de

Meine Bank heißt Haspa.

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse



Unser Kursangebot in Wentorf

Lesekreis Wentorf

Dr. Brigitte Oels

251-20403

Mittwoch, 9:30 – 11:00 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 09.04.2025

Rathaus

Alle Infos auf Seite 20

Pound Fitness

Katja Friedemann

251-30227

Dienstag, 19:40 – 20:25 Uhr

Beginn: 29.04.2025, Ende: 08.07.2025

Alle Infos auf Seite 33

Aqua-Fitness

Manfred Hirsch

251-30271

Dienstag, 18:45 – 19:30 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 08.07.2025

Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

Alle Infos auf Seite 36

251-30272

Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 08.07.2025

Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

Alle Infos auf Seite 36

Aqua-Zumba®

Tanzen mal anders

Katja Friedemann

251-30273

Dienstag, 20:30 – 21:30 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 08.07.2025

Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

Alle Infos auf Seite 36

Wassergymnastik

Manfred Hirsch

251-30276

Mittwoch, 15:15 – 16:15 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 02.07.2025

Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

Alle Infos auf Seite 36

Join the ride! – Englisch B1.2

Svea Thompson

251-41108

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 05.06.2025

Gemeinschaftsschule Wentorf, Raum 6b

Alle Infos auf Seite 45

Sehnsuchtsziel Schottland

Michael Stuka

251-19999

Mittwoch, 19.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Gemeindebücherei

Alle Infos auf Seite 19

Neue Kurse

Mein Smartphone - Grundkurs

In Kooperation mit dem

Wentorf

Donnerstag, 20.02.2025,

10:00 Uhr, Alte Schule,

4 Termine: 96,00 EUR

AUSGEBUCHT

Let's get started – Englisch A1/A2

Mit viel Sprechpraxis zu abwechslungs-

reichen Themen reaktivieren und erwei-

tern Sie Ihre Englisch-Grundkenntnisse.

251-41100, Donnerstag, 06.02. –

15.05.2025, 10:00 – 11:30 Uhr, Rat-

haus, 12 Termine: 98,40 EUR

Kreatives aus Papier

Individuelle Karten und kreative Verpa-

ckungen sind das I-Tüpfelchen jedes

Geschenks. Aus besonderen Materia-

lien entstehen kleine Schätze, fast zu

schön zum Verschenken.

251-20228, Mittwoch, 26.03.2025

18:00 – 21:00 Uhr, Alte Schule

1 Termin: 42,60 EUR (inkl. Material)

Die Prinzipien der Welt verstehen mit Prof. Thomas Schramm

In sechs Vorlesungen stellt Prof. Dr.

Thomas Schramm wissenschaftliche

Theorien, ihre Geschichte und ihre

Protagonisten vor. Prof. Dr. Thomas

Schramm ist emeritierter Professor für

Geomathematik, Geoinformatik und

Physik an der HafenCity Universität

Hamburg. In Wentorf ist er bestens

bekannt als regelmäßiger Redner im

Rahmen der Freien Lauenburgischen

Akademie.

251-10810, Donnerstag, 20.02. –

24.04.2025, 19:30 – 21:00 Uhr, Alte

Schule, 6 Termine: 60,00 EUR



Gesucht!

Kursleiter:innen für die OGS auf Honorarbasis

- Helfen Sie gerne Schüler:innen bei ihren Hausaufgaben? Oder haben Sie eine
- Idee für ein kreatives Kursangebot? Melden Sie sich bitte für weitere Infos bei:
- Angela Merino: 040/727 50-583 oder merino@vhs-sachsenwald.de



zum 18. mal

20.-29.06.2025

wentorfer-kulturwoche.de



Die Wentorfer Kulturwoche lädt zum Mitmachen ein.

Profis und Amateure sind eingeladen, sich bis zum 31. Januar 2025 zur Teilnahme anzumelden, um im Juni ihr kreatives Schaffen zu präsentieren.

Alle Infos unter www.wentorfer-kulturwoche.de.

STORMARN
KANN
KUBI



Kulturelle Bildung
kennen lernen

www.kubi-stormarn.de

KUBI Stormarn KREIS STORMARN



SIMON BAUER

Programmbereich
Gesellschaft und Leben

Telefon 040/727 50-590

bauer@vhs-sachsenwald.de



Übersicht

- Geschichte
- Verbraucherfragen
- natürlichinreimbek
- Persönliche Entwicklung
- Philosophie und Naturwissenschaft
- Reise und Länder

Geschichte

Mai 1945

Ein 13-Jähriger im Land der Vogelfreien
Mathias Conrad

Von der Roten Armee überrollt, begann für den späteren Reinbeker Kaufmann Heinz Buchholz eine mehrjährige Irrfahrt. Schon hatte er mit Mutter und Geschwistern das zugefrorene Frische Haff überquert, da war ihnen in Pommern der Fluchtweg nach Westen versperrt. Dank seines Realitäts-sinns gelang es dem 13-jährigen Kind, sich und seine Geschwister vor dem Hungertod zu bewahren. Der Anblick von Massakern hinterließ seelische Narben, die Zuneigung zu einem kleinen Pferd aber gab ihm Lebensmut.

Der Vortrag basiert auf der Autobiographie „Iwan, das Panjepferd“.

251-10166

Dienstag, 13.05.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
1 Treffen: 8,00 EUR, 30 Plätze



So verkaufe ich erfolgreich meine Immobilie

Sylke Süß

Der Vortrag zeigt, wie ein erfolgreicher Verkaufsprozess aufgebaut sein kann. Von der Vorbereitung über die Durchführung bis hin zur Übergabe an die „Neuen“ sind die Themen u. a.: Präsentation der Immobilie, Preisfindung, Risiken für Verkäufer:innen und die praktische Abwicklung.

251-10304

Dienstag, 18.02.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2
1 Treffen: 8,00 EUR, 12 Plätze

Verbraucherfragen

Investieren in Wertpapiere

Grundlagen

Sebastian Schindler

Langfristig betrachtet fallen seit Jahrzehnten die Zinsen, während gleichzeitig das Geld inflationsbedingt an Wert verliert. Deshalb ist es wichtig, sich aktiv um den Werterhalt und um den Vermögensaufbau zu kümmern.

Der Grundlagenkurs ist keine Anlageberatung, aber vermittelt wichtiges Fachwissen.

- Wie funktionieren Anleihen, Aktien, offene Investmentfonds und ETFs?
- Welche Möglichkeiten zur verlässlichen Informationsgewinnung gibt es?
- Wie kann eine persönliche Anlagestrategie aufgebaut sein?
- Wie kann diese Strategie günstig umgesetzt werden?

Kursleiter ist Sebastian Schindler. Er arbeitete 25 Jahre als professioneller Wertpapierhändler an der Börse.

251-10301

Mittwoch, 16.04.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2
1 Treffen: 18,00 EUR, 9 Plätze

251-10302

Samstag, 28.06.2025, 10:00 – 13:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
1 Treffen: 18,00 EUR, 12 Plätze

Home Staging

Sylke Süß

Der erste Eindruck zählt – besonders beim Immobilienverkauf. Mit Home Staging erreichen Sie in der Regel mehr potentielle Käufer:innen und verkaufen so eine Immobilie schneller. Haben Sie vorab Fragen? Schreiben Sie direkt an Sylke Süß info@suessimmobilien.de.

Bitte mitbringen: Einige Deko- oder kleinere Einrichtungsgegenstände, die im Praxisteil zum Einsatz kommen.

251-10305

Dienstag, 25.02.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2
1 Treffen: 8,00 EUR, 12 Plätze



verbraucherzentrale

kostenfrei

Schleswig-Holstein

So klappt es mit der Wärmepumpe

Ingo Sell

Wärmepumpen „pumpen“ die Wärme aus der Umwelt auf ein höheres Niveau, so dass sie für Warmwasser und Heizung nutzbar wird. Im Neubau sind sie inzwischen Standard und auch für viele Bestandsgebäude eine zukunftsfähige Lösung. Ingo Sell erklärt,

- die verschiedenen Arten der Wärmepumpe
- die Zusammenhänge zwischen Jahresarbeitszahl und Effizienz
- die richtigen Planungsschritte und
- die Fördermöglichkeiten.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

251-10306

Dienstag, 25.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2, 12 Plätze

Energetische Sanierung Schritt für Schritt

Ingo Sell

Im Dachgeschoss ist es im Sommer zu heiß und im Winter zu kalt? Die Außenwand schimmelt und die Fenster sind in der kalten Jahreszeit eiskalt und beschlagen?

Ingo Sell erklärt, wie die energetische Sanierung des Wohnhauses umgesetzt werden kann. Die Teilnehmer:innen erwartet ein anschaulicher, gut verständlicher Überblick über das komplexe Thema energetische Altbausanierung und Förderung.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

251-10307

Dienstag, 24.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108, 25 Plätze

Erben und Vererben

Anna von Knebel Doeberitz



Wie ist die gesetzliche Erbfolge? Ist ein notarielles Testament immer notwendig? Wie erhalte ich einen Erbschein?

Das Erbrecht birgt Überraschungen, aber schon mit etwas Grundwissen können Sie für sich und Ihre Verwandten fundierte Entscheidungen treffen und besser vorsorgen.

251-10309

Dienstag, 06.05.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2
1 Treffen: 8,00 EUR, 12 Plätze

Rund um die Vollmacht

Vorsorge ganz praktisch

Anna von Knebel Doeberitz

General- und Vorsorgevollmachten regeln, was passieren soll und wer zuständig ist, wenn eine Person nicht mehr für sich selbst entscheiden kann. Ohne eine Vollmacht wird ein Betreuer eingesetzt, aber ob der im Sinne des Vollmachtgebers und seiner Familie handelt, ist oftmals unklar.

251-10310

Dienstag, 17.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
1 Treffen: 8,00 EUR, 25 Plätze

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE
FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE & EHRENAMTLICH HELFENDE
unabhängig | kompetent | gemeinsam

kostenfrei

Anmeldungen direkt an die Angehörigenschule unter Tel.: 040/25767450 oder anmeldung@angehoerigenschule.de

Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung

Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Wer soll das bezahlen?

Martin Moritz

Eine Pflegesituation in der Familie wirft für die Angehörigen viele Fragen auf, z.B.:

- Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause?
- Wann und wie beantrage ich eine Einstufung in die Pflegeversicherung?
- Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es?

Montag, 24.03.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Oststeinbek, Begegnungsstätte
12 Plätze

Orientierungskurs Demenz

Martin Moritz

Der Orientierungskurs Demenz bietet erste Informationen zu Krankheitsbild, Diagnostik, Alltagsgestaltung und Kommunikation. Und natürlich werden auch Ihre aktuellen Fragen geklärt.

Montag, 30.06.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Oststeinbek, Begegnungsstätte
8 Plätze

nätürlichinreinbek

Wasser – eine endliche Ressource

Beate Oedekoven

Der Klimawandel ist deutlich zu spüren. Heiße Sommertage und anhaltende Dürreperioden trocknen den Boden aus und man fragt sich:

- Wird auch in Zukunft ausreichend Wasser vorhanden sein?
- Wer verbraucht wie viel Wasser?
- Welchen Einfluss hat die Klimaerwärmung?
- Wie kann ich helfen, die Trinkwasservorräte zu schützen?



kostenfrei

Beate Oedekoven präsentiert viele Beispiele und gibt zum Schluss Wasserspartipps in der Ernährung und für den Haushalt.

Der Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein ist kostenfrei und findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

251-10401

Mittwoch, 19.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
12 Plätze

! *Wie funktioniert online?
Siehe Seite 4



Vogel-Safari am Steinfurths Diek

Anika Rabeler



Naturspaziergang mit dem Schwerpunkt der gemeinsamen Beobachtung unserer heimischen Singvögel. Es gibt überall etwas zu entdecken!

Anika Rabeler ist zertifizierte NABU-Naturführerin.

Bitte mitbringen: Fernglas, dem Wetter angepasste Kleidung

251-10405

Samstag, 12.04.2025, 10:00 – 12:15 Uhr
Oststeinbek, Bushaltestelle Willinghusener Weg

1 Treffen: 9,00 EUR, 9 Plätze

Vögel beobachten im wilden Billetal

Exkursion

Dr. Volker Sokollek

Das wilde Billetal und die angrenzenden Waldungen und Wiesen sind Lebensraum zahlreicher Vogelarten. Eisvogel, Gebirgsstelze und Gänsesäger sind hier ebenso zu Hause wie verschiedene Specht- und Grasmückenarten. Zusammen mit dem Vogelexperten Dr. Volker Sokollek beobachten wir die Tiere – eine Freude für Augen und Ohren.

Nach einem Abstecher zur Schwarzen Au führt die Exkursion die Bille entlang bis zu den Teichen beim Reiterhof Silk. Von dort ist die S-Bahn gut zu erreichen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und Fernglas

251-10407

Samstag, 03.05.2025, 10:00 – 12:15 Uhr
Aumühle, S-Bahnhof (auf der Brücke)

1 Treffen: 9,00 EUR, 16 Plätze

Schutz vor den Klimafolgen

Dein Garten, ein lebendiges Biotop?

Beate Oedekoven



kostenfrei

Auch in Schleswig-Holstein spüren wir die Folgen des Klimawandels. Längere Hitze- und Dürreperioden werden häufiger und plötzlicher Starkregen überflutet Keller und Straßen. Auch unserer Tierwelt machen die steigenden Temperaturen und der Verlust ihres Lebensraumes zu schaffen.

Gärten können dem in begrenztem Umfang entgegenwirken. Die Pflanzen reinigen zudem die Luft, mindern Lärm und sorgen an heißen Tagen für ein angenehmeres Stadtklima. Deshalb möchten wir Sie einladen, mehr zu erfahren, wie Sie Ihren Balkon oder Garten insektenfreundlich und klimafit gestalten können.

Der Vortrag der Verbraucherzentrale ist kostenfrei und findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

251-10408

Mittwoch, 21.05.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
12 Plätze

Persönliche Entwicklung

Aufräumen, aussortieren, sich von unnötigem Ballast trennen

Sarah Köpke



Stapel von unsortierten Papieren auf dem Schreibtisch, der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten und die Küchenschublade ist „übertoll“. Kennen Sie das? Damit sind Sie nicht allein. Fast alle haben unaufgeräumte Zimmer, volle Regale oder einen überquellenden Keller.

Das ist schade, denn eigentlich soll das Zuhause ein Wohlfühlort sein. Befreien Sie sich also von unnötigem Ballast.

Kursleiterin Sarah Köpke vermittelt Ihnen Hintergrundwissen, Motivationshilfen für den Start und Tipps, die Ordnung beizubehalten.

- Wie fange ich an, aufzuräumen?
- Wie sortiere ich am besten aus?
- Faltschrank für mehr Platz im Kleiderschrank
- Wohin mit den aussortierten Sachen?
- Welche Ordnungshelfer gibt es?

251-10606

Samstag, 22.03.2025, 10:00 – 13:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 18,00 EUR, 9 Plätze

Positive Psychologie

Mona Dyballa



Finden Sie heraus, was Sie für Ihr persönliches Glück und Wohlbefinden in Ihrem alltäglichen Leben (noch) benötigen.

Erhalten Sie einen ersten Einblick in die Positive Psychologie und lernen Sie die 5 Säulen kennen, die zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens beitragen:

- Positive Emotionen fördern
- Flow erleben & Stärken einsetzen
- Beziehungen bewusst gestalten
- Sinn im Leben erfahren
- Selbstwirksamkeit steigern

Bei Einzel- und Gruppenübungen, kurzen Theorie-Einheiten sowie im gemeinsamen Gespräch erhalten Sie wertvolle Impulse, wie Sie Ihren Alltag glücklicher und zufriedener gestalten können.

251-10610

Samstag, 22.03.2025, 9:00 – 17:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 2

1 Treffen: 40,50 EUR, 9 Plätze



Waldbaden

Entschleunigen und Energie tanken

Diana Weyrauch

Verschiedene Studien beweisen, dass Aufenthalte im Wald positiv auf Psyche und Immunsystem wirken. Hier lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf die Natur und uns, wir nehmen bewusst wahr und entschleunigen. Dadurch erfahren wir Entspannung und innere Ruhe.

Diana Weyrauch, zertifizierte Naturführerin und Kursleiterin für Waldbaden, begleitet Sie durch den Wald.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, eine Sitzmatte und ggf. ein Brillenetui

251-10612

Samstag, 14.06.2025, 10:00 – 12:45 Uhr
Reinbek, Wald-Parkplatz/Bismarckstraße
1 Treffen: 10,50 EUR, 9 Plätze

Storytelling: Geschichten frei erzählen

Für alle, die mehr als vorlesen möchten

Roswitha Menke



Wie schön leuchten (Kinder-)Augen, wenn eine Geschichte erzählt wird! Noch schöner: Freies Erzählen lässt sich lernen. Holen Sie sich jetzt das „Mundwerkszeug“:

- Wie präge ich mir eine Geschichte ein?
- Wie nutze ich Stimme, Mimik und Gestik, damit in den Köpfen der Zuhörenden Bilder entstehen?
- Wie erwecke ich die handelnden Personen zum Leben?

Wir übertragen kleine schriftliche Erzählungen in eine spannende mündliche Fassung. Und am Sonntag erzählen Sie bildhaft und sicher eine Geschichte. Lassen Sie sich überraschen, wie viel Erzählkunst in Ihnen steckt!

251-10613

Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 11.05.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 2
2 Treffen: 63,00 EUR

Ihre Farben, Ihr Stil

Typberatung

Gabriele Pranger

Die richtigen Farben und der passende Stil unterstreichen Ihre positive Wirkung. Mit der Jahreszeitentypologie und Farbtüchern entwickeln Sie Ihren Farbtyp. Das ist die Basis, um die Ausstrahlung von Haut, Augen und Haaren harmonisch zu unterstützen.

Bitte mitbringen: 12,00 EUR für Kosmetika

251-10614

Samstag, 08.03.2025, 14:00 – 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1
1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze

Make-up-Training

Tipps und Tricks vom Profi

Gabriele Pranger

Kleine Unebenheiten ausgleichen, Rötungen abdecken und die Schokoladenseite betonen – Make-up-Meisterin Gabriele Pranger hat für jede Gesichts-, Augen- und Lippenform die passenden Tipps.

Bitte mitbringen: 12,00 EUR für Material

251-10615

Samstag, 05.04.2025, 14:00 – 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1
1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze

Stiltraining

Gabriele Pranger

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Figurenermittlung und Frisurgestaltung
- Kaschieren und Betonen
- Schnitte und Materialien
- Accessoires und Brillen

Bitte mitbringen: 12,00 EUR für das Skript

251-10616

Samstag, 10.05.2025, 14:00 – 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1
1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze

Beautypoint

Von der Hautanalyse bis zum kleinen Make-up

Gabriele Pranger

Wohlfühlen ist angesagt! Außerdem erfahren Sie Neues rund um die Hautpflege:

- Gezielte, individuelle Anwendung
- Hautanalyse, Hautpflegeprogramm
- Masken, Seren alles zum Ausprobieren
- Erlernen einer Gesichtsmassage und ein kleines Make-up

Bitte mitbringen: 12,00 EUR für Kosmetika

251-10617

Freitag, 27.06.2025, 14:00 – 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 2
1 Treffen: 27,00 EUR, 9 Plätze

Philosophie und Naturwissenschaft

Goethezeit und Gegenwart*

Die „Achsenzeit der Moderne“

Dr. Roland Daube

Karl Jaspers (1949) verdanken wir den Begriff der Achsenzeit (~500 v.Chr.), „wo die überwältigendste Fruchtbarkeit in der Gestaltung des Menschseins geschehen ist“ und jene Grundkategorien entstanden, „in denen wir bis heute denken“. Der Mensch wird sich „des Seins im Ganzen, seiner selbst und seiner Grenzen bewusst“.

Für die Goethezeit (1770-1830) gilt Vergleichbares: Der Mensch beginnt, das Sein des Ganzen unabhängig von einem Schöpfergott zu denken, entdeckt das Ich und seine Möglichkeit der Autonomie.

251-10802

Mittwoch, 26.02.2025, 17:30 – 19:45 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
1 Treffen: 9,00 EUR, 30 Plätze

Lebendige Sprache*

Vortrag

Detlef Lafrentz

Sprache ist unser wichtigstes Instrument, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen oder um Wissen zu vermitteln. Der Vortrag handelt von der Entstehung von Sprache, Sprechen und Hören, männlicher und weiblicher Sprache, Körperlichkeit in der Sprache, aber auch von interessanten oder unterhaltsamen Sprachphänomenen.

251-10804

Montag, 07.04.2025, 18:30 – 20:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
1 Treffen: 8,00 EUR, 30 Plätze

Ur-Worte und Ur-Gesänge*

Von Anfängen unseres Denkens

Dr. Roland Daube

Das alte indische Wissen, der Rig-Veda, kennt das „Weltschöpfungsglied“, im chinesischen Tao-te-king ist zu lesen: „Jenseits des Nennbaren liegt der Anfang der Welt“, und das Johannesevangelium beginnt mit: „Im Anfang war das Wort“. Ur-Worte und Ur-Gesänge geben in allen Völkern Ur-Kunde von den Anfängen. Auch ein Blick auf Anfänge berühmter Werke zeigen zumeist tief sinnig-philosophische Spekulationen. Sie sollen in diesem Vortrag gemeinsame Betrachtung finden.

251-10805

Montag, 28.04.2025, 17:30 – 19:45 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
1 Treffen: 9,00 EUR, 30 Plätze



Wissenschaftliche Theorien in 6 Vorlesungen*

Die Welt verstehen mit Prof. Thomas Schramm

In sechs Vorlesungen stellt Prof. Dr. Thomas Schramm wissenschaftliche Theorien, ihre Geschichte und ihre Protagonisten vor. So kurz wie möglich, aber nicht kürzer. Themen sind „Das Große und die klassische Physik“, „Das Kleine und die Quantenphysik“, „Das Universum und die Suche nach einer einheitlichen Theorie“, „Unser Planet, das Klima und die Zukunft“, „Die Evolution, der Mensch und sein Geist“ und „Wissen und Information“.

251-10810

Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Beginn: 20.02.2025, Ende: 24.04.2025

Wentorf, Alte Schule, Clubraum I

6 Treffen: 60,00 EUR, 50 Plätze

* Den detaillierten Ankündigungstext finden Sie auf www.vhs-sachsenwald.de ▷ **Gesellschaft und Leben**



Reise und Länder

Sehnsuchtsziel Schottland

Die raue Schönheit Großbritanniens

Michael Stuka

Wer Schottland hört, denkt heute auch sofort an Whisky, Kilts, Dudelsackspieler und nicht zuletzt an Nessie, das Seeungeheuer im Loch Ness. Die raue Schönheit am nördlichen Ende Großbritanniens bezaubert mit idyllischen Hügellandschaften und geheim-

nisvollen Castles, unergründlichen Seen, den Highlands und schroffen Küstenlinien.

Genießen Sie die eindrucksvollen Bilder des Hannoveraner Globetrotters Michael Stuka. Die digitale Reisereportage wird live kommentiert und ist mit Originalgeräuschen sowie einfühlsamer Musik hinterlegt.

251-19999

Mittwoch, 19.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Wentorf, Gemeindebücherei

1 Treffen: 9,00 EUR, 50 Plätze

LIEBE AUF DEN ERSTEN SCHRITT!



SCHUHBODE

Wir gehen mit Ihnen!



SIMON BAUER

Programmbereich
Kunst und Kultur

Telefon 040/727 50-590

bauer@vhs-sachsenwald.de



Übersicht

- Kleine Bühne
- Kulturgeschichte
- Malen, Zeichnen, Kalligraphie
- Workshops
- Textilwerkstatt
- Kunsthandwerk
- Literatur
- Musik
- Fotografie
- Theater
- Kids & Teens

Kleine Bühne



Live in Concert

Mal poetisch und verträumt und dann wieder schwungvoll und mitreißend: Coloured Mood präsentieren ihr vielseitiges Programm aus Jazz-Liedern und französischen Chansons, aus traditionellem Spiritual, Gospel und Blues. Ihr Repertoire zeichnet sich durch eigene Interpretationen und sensible Arrangements aus und umfasst unter anderem weltbekannte Stücke wie „All of me“, „La vie en rose“ oder „Boy from Ipanema“.

Coloured Mood sind Susanne Schmidt und Jens Herrmann-Stangl. Susanne Schmidt ging neben ihrer Leidenschaft für Literatur auch immer dem Gesang nach und sang in verschiedenen Chören und Formationen. Jens Herrmann-Stangl ist Klavierlehrer, begleitet eine Ballettgruppe der Ballettschule Friederike von Woedtke und den Bergedorfer Pop-Chor Schall & Rauch.

251-20100

Samstag, 22.02.2025, 19:00 Uhr
Reinbek, VHS, Kleine Bühne
Eintritt: 12,00 EUR, 50 Plätze

Kurt Tucholsky-Abend

Wo kommen die Löcher im Käse her?

Szenische Lesung mit Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider

Seine Texte sind mal humorvoll, mal hinterfragend, mal kritisch – und immer auf den Punkt gebracht. Unter dem Titel „Wo kommen die Löcher im Käse her?“ präsentieren Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider eine Auswahl aus dem literarischen Schaffen Kurt Tucholskys. Der Journalist, Satiriker und Lyriker ist brandaktuell; folgerichtig gibt es in mitunter gewagten Ausführungen kritische Vergleiche zu unserer heutigen Gesellschaft.

Die Schauspieler Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider arbeiten seit vielen Jahren zusammen. Markus Maria Winkler spielte u. a. beim Tourneetheater „Das Ensemble Jacob-Schwiars“ und am Festspielhaus in München. Jürgen Wegscheider spielte an Theatern in Frankfurt/Main, München und Essen. Gemeinsam sind sie mit ihren Programmen in ganz Deutschland unterwegs.

251-20103

Freitag, 14.03.2025, 19:30 Uhr
Reinbek, VHS, Kleine Bühne
Eintritt: 15,00 EUR, 50 Plätze

Kulturgeschichte

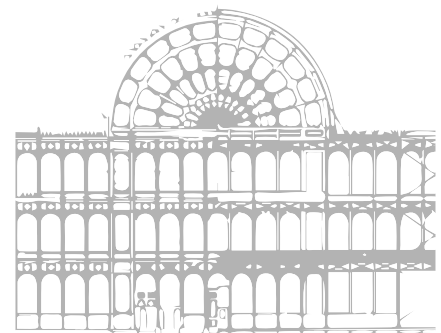
Atemberaubende Architekturen

Dr. Sibylle Aßmann

Bis ins 19. Jahrhundert werden aus Lehm, Stein und Holz Architekturen errichtet, deren häufigstes Credo ein immer höher, immer lichter lautet und die den physikalischen Gesetzen der Schwerkraft mit Leichtigkeit ein Schnippchen zu schlagen scheinen. Entlang einiger ausgewählter Bauwerke blättert Dr. Sibylle Aßmann eine Erkundung der Architektur-Geschichte auf, wobei Bauwerke mit Vorbildcharakter, wie etwa das Pantheon in Rom, im Vordergrund stehen.

251-20107

Mittwoch, 12.02.2025, 17:30 – 19:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
1 Treffen: 8,00 EUR, 25 Plätze



Architekturen mit Wow-Effekt

Dr. Sibylle Aßmann

Bauwerke aus Eisen sind im ausgehenden 18. Jahrhundert wahre Pionierleistungen. Zum Eisen gesellt sich bald Glas und beide Materialien ermöglichen den Bau des filigranen Kristallpalasts in London oder des Palmenhauses in Kew Gardens. Mit dem Einzug von Stahlskelett-Konstruktionen erstürmt die Architektur ungeahnte Höhen und kratzt vor allem in New York an den Wolken. Dass man sogar mit Licht bauen kann, beweist Rafael Moneos Kursaal in San Sebastián. Jede technische Neuerung eröffnet der Architektur weitere ungeahnte Perspektiven.

251-20108

Mittwoch, 05.03.2025, 17:30 – 19:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
1 Treffen: 8,00 EUR, 20 Plätze



Malen, Zeichnen und Kalligraphie

Malen und Zeichnen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Ulrike Koether

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Kunst und bringen Sie frische Farben in Ihr Leben! Ob Sie gerade erst beginnen oder schon lange malen – Hauptsache, Sie haben Freude daran und Interesse, dazuzulernen.

Inspirierende Aufgabenstellungen, verschiedene Maltechniken, Übungen zum richtigen Umgang mit Perspektive, Licht und Schatten ... Kursleiterin Ulrike Koether bringt Abwechslung in den Kurs. Anfänger:innen erhalten umfassendes Grundlagenwissen und geeignete Übungen, fortgeschrittene Teilnehmer:innen profitieren von ihrer individuellen Rückmeldung.

Die Materialliste steht auf www.vhs-sachsenwald.de und in der Anmeldebestätigung.

251-20202

Montag, 17:45 – 20:00 Uhr

Beginn: 27.01.2025, Ende: 07.07.2025

Reinbek, VHS-Atelier

21 Treffen: 220,50 EUR, 11 Plätze

Malen am Morgen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Christel Godau

Beginnen Sie Ihren Tag auf eine kreative, entspannende Art! Unter der Leitung von Christel Godau lernen Sie unterschiedliche Maltechniken wie Aquarell, Acryl und Pastell kennen, üben den Umgang mit Farben und Perspektive und erhalten Tipps und Anregungen sowohl zu den klassischen Themen wie Stilleben, Landschaft oder Architektur als auch zu freier Komposition.

Die Materialliste steht auf www.vhs-sachsenwald.de und in der Anmeldebestätigung.

251-20203

Dienstag, 9:30 – 11:45 Uhr

Beginn: 04.02.2025, Ende: 08.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 111

10 Treffen: 135,00 EUR, 9 Plätze



Farbe, Form und Freude

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Ulf Ludzuweit

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, ein Bild zu gestalten. Kursleiter Ulf Ludzuweit gibt zahlreiche Anregungen zum kreativen Umgang mit Stiften und Farben. Neben Perspektiv- und Farbübungen beschäftigen sich die Teilnehmer:innen hauptsächlich mit unterschiedlichen Darstellungsmethoden von Stilleben und Landschaft.

Die Materialliste steht auf www.vhs-sachsenwald.de und in der Anmeldebestätigung.

251-20204

Dienstag, 18:15 – 20:30 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 08.04.2025

Reinbek, VHS-Atelier

9 Treffen: 121,50 EUR, 9 Plätze

251-20205

Dienstag, 18:15 – 20:30 Uhr

Beginn: 29.04.2025, Ende: 24.06.2025

Reinbek, VHS-Atelier

9 Treffen: 121,50 EUR, 9 Plätze



Aquarellmalerei

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Dongmei Lisowski

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Aquarellmalerei. Lernen Sie die Nass-in-Nass- sowie die Nass-auf-Trocken-Technik kennen und lassen Sie sich beim Malen von Themen wie Landschaften, Architektur, Tieren und Blumen inspirieren. Melden Sie sich jetzt an und entfesseln Sie Ihre kreative Seite!

Bitte mitbringen: 15,00 EUR für ein Materialset bestehend aus Papier, 3 Pinseln und Farben

251-20206

Mittwoch, 9:00 – 11:15 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 09.04.2025

Reinbek, VHS-Atelier

10 Treffen: 135,00 EUR, 9 Plätze

251-20207

Mittwoch, 9:00 – 11:15 Uhr

Beginn: 07.05.2025, Ende: 09.07.2025

Reinbek, VHS-Atelier

10 Treffen: 135,00 EUR, 9 Plätze





Traditionelle Chinesische Malerei

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Dongmei Lisowski

Mit traditionellen chinesischen Maltechniken bringen Sie lebendige, faszinierende Alltagsszenen zum Ausdruck. Lassen Sie uns gemeinsam auf künstlerische Weise die Schönheit des Lebens und die Vielfalt traditioneller chinesischer Kunst entdecken und erleben. Kursleiterin Dongmei Lisowski freut sich auf inspirierende Momente!

Die Materialliste steht auf www.vhs-sachsenwald.de und in der Anmeldebestätigung.

251-20208

Mittwoch, 11:30 – 13:00 Uhr

Beginn: 19.02.2025, Ende: 09.04.2025

Reinbek, VHS-Atelier

8 Treffen: 120,00 EUR, 6 Plätze

Malen und Zeichnen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Ulrike Koether

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Kunst und bringen Sie frische Farben in Ihr Leben! Ob Sie gerade erst beginnen oder schon lange malen – Hauptsache, Sie haben Freude daran und Interesse, dazuzulernen.

Inspirierenden Aufgabenstellungen, verschiedene Maltechniken, Übungen zum richtigen Umgang mit Perspektive, Licht und Schatten ... Kursleiterin Ulrike Koether bringt Abwechslung in den Kurs. Anfänger:innen erhalten umfassendes Grundlagenwissen und geeignete Übungen, fortgeschrittene Teilnehmer:innen profitieren von ihrer individuellen Rückmeldung.

Die Materialliste steht auf www.vhs-sachsenwald.de und in der Anmeldebestätigung.

251-20210

Mittwoch, 18:00 – 20:15 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 02.07.2025

Reinbek, VHS-Atelier

19 Treffen: 256,50 EUR, 9 Plätze

Europäische Kalligraphie

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Helga Hamann-Kunleben

Wörtlich übersetzt bedeutet Kalligraphie die Kunst des schönen Schreibens. Der Name ist also im Kurs Programm. Anfänger:innen lernen und üben die Grundtechniken, Fortgeschrittene experimentieren mit neuen Materialien, ausgefallenen Malgründen und verschiedenen Schreibwerkzeugen. So entstehen originelle Textblätter, Grußkarten oder Lesezeichen – eine Freude für die Augen!

Die Materialliste steht auf www.vhs-sachsenwald.de und in der Anmeldebestätigung.

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für eine Vorlagensammlung

251-20212

Donnerstag, 9:30 – 11:30 Uhr

Beginn: 13.02.2025, Ende: 03.04.2025

Reinbek, VHS-Atelier

8 Treffen: 157,50 EUR, 6 Plätze

Zeichnen lernen

Kunstwerke aus Linien und Strichen
Christine Tolg-Brandenstein

Schnelle Skizze oder sorgfältige Abbildung, Landschaften, Menschen oder Architektur, schwarzweiß oder koloriert, naturgetreu oder kreativ kreiert – Zeichnen ist vielfältig. Trotzdem beruht alles letztendlich auf Linien und Strichen. Probieren Sie es aus, es macht Freude.



Kursleiterin Christine Tolg-Brandenstein zeichnet hauptsächlich Porträts, aber auch Architektur und Alltagsszenen. Sie leitet seit vielen Jahren Kurse für die VHS Sachsenwald und ist regelmäßig bei Ausstellungen in Wentorf und Reinbek vertreten.

Die Materialliste steht auf www.vhs-sachsenwald.de und in der Anmeldebestätigung.

251-20213

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 12.06.2025

Reinbek, VHS-Atelier

16 Treffen: 144,00 EUR, 9 Plätze



Aller Anfang ist Kritzeln

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Daniela Greye

Sie lernen die Grundlagen zur Komposition, Perspektive sowie Farbenlehre und probieren sowohl unterschiedliche Arbeitsmaterialien als auch Techniken wie figürliches Zeichnen, Aquarellmalerei, Collagen oder Mixed-Media aus. Machen Sie mit beim kreativen Spaß, gemeinsam mit anderen Malbegeisterten, Bilder aller Art zu gestalten.

Die Materialliste steht auf www.vhs-sachsenwald.de und in der Anmeldebestätigung.

251-20215

Donnerstag, 18:30 – 20:45 Uhr

Beginn: 20.02.2025, Ende: 10.04.2025

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

8 Treffen: 98,40 EUR, 7 Plätze

251-20216

Donnerstag, 18:30 – 20:45 Uhr

Beginn: 08.05.2025, Ende: 17.07.2025

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

10 Treffen: 123,00 EUR, 7 Plätze



251-20221

Freitag, 04.04.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze

Mix Media

Aus Farbschichten entsteht ein Bild

Christine Marquardt

Entwickeln Sie Ihren kreativen Flow beim abstrakten Malen. Acrylmalerei, aufgetragen mit Pinsel oder Spachtel, Filzstifte, Zeitungsausschnitte - erlaubt ist, was gefällt. Am Ende entsteht ein ganz individuelles, abstraktes Kunstwerk.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, drei Pinsel (Größe 20, Flachpinsel Größe 12 und Rundpinsel Größe 4), Farben, Collagengleber, Stifte, Spachtel, Schürze, Material nach Belieben, Teller, ca. 8,00 EUR für die Leinwand, gegebenenfalls 5,00 EUR für Verbrauchsmaterialien

251-20222

Freitag, 21.02.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 30,00 EUR, 9 Plätze

Bilder schreiben

Kalligraphische Experimente mit der Ausdruckskraft der eigenen Handschrift

Günter Lange

Wir laden Sie ein, die elementare Kulturtechnik des handschriftlichen Schreibens neu zu erleben und kreativ zu nutzen. Jeder Buchstabe ist nicht nur ein Zeichen, sondern auch ein Bild, das Gedanken und Gefühle sichtbar macht. Gemeinsam werden wir die (Hand-)Schrift erkunden. Sie entdecken, wie ein anderer Blick auf Buchstaben zu anderen Darstellungen einlädt und daraus einzigartige Schriftbilder entstehen.

Was Sie erwartet:

- Einführung in die Kunst des handschriftlichen Schreibens
- Übungen zur Entwicklung des eigenen Schriftstils
- Kreative Techniken zur Gestaltung von Schriftbildern

Eine Umlage in Höhe von 20,00 EUR für besonderes Kalligraphie-Material ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: individuelles Lieblingsschreibzeug wie zum Beispiel Füller, Schreibfeder, Federhalter, außerdem Tinte, Arbeitskleidung und langes Lineal. Materialumlage 20,00 EUR

251-20223

Samstag, 22.02.2025, 10:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze

Kreatives Drucken

Für Anfänger:innen

Hans-Dieter Walter

Mit einfachen Mitteln und professionellem Druck kreative Kunstwerke herstellen – Kursleiter Hans-Dieter Walter zeigt, wie es geht. Aus Papier, Karton und Verpackungsmaterial entstehen am ersten Tag individuelle, kreative Druckformen, die am zweiten Tag professionell gedruckt werden.

Bitte mitbringen: eigene Entwürfe, Schere, Klebstoff, Bleistift, Pappe, Papierreste, alte Zeitschriften, 10,00 EUR Material-Umlage

251-20224

Freitag, 16:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 07.03.2025, Ende: 21.03.2025

Reinbek, VHS-Atelier

3 Treffen: 46,40 EUR, 8 Plätze

Workshops

Abstrakte Spachteltechniken

Christine Marquardt

Sie malen mit und ohne Pinsel und probieren Spachteltechniken aus, mit denen sich Farben optimal miteinander kombinieren lassen. Daraus entstehen Figuren, Formen und Muster von einmaliger Ausdruckskraft. An einem Tag gestalten Sie mit leuchtenden Acrylfarben Ihr erstes(?) Kunstwerk auf Leinwand.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, drei Pinsel (Größe 20, Flachpinsel Größe 12 und Rundpinsel Größe 4), Spachtel, Schürze, Servietten, Teller, ca. 8,00 EUR für die Leinwand, gegebenenfalls 5,00 EUR für Verbrauchsmaterialien

251-20220

Freitag, 14.02.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze

Abstrakte Spachteltechniken Portrait

Christine Marquardt

Mit und ohne Pinsel wird ein abstraktes Gesicht gespachtelt. Als Aufbaukurs nach „Abstrakte Spachteltechniken“ oder auch einzeln buchbar.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, drei Pinsel (Größe 20, Flachpinsel Größe 12 und Rundpinsel Größe 4), Spachtel, Schürze, Servietten, Teller, ca. 8,00 EUR für die Leinwand, gegebenenfalls 5,00 EUR für Verbrauchsmaterialien



Architektur in Aquarell

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dongmei Lisowski



Erleben Sie Architektur aus der Sicht einer erfahrenen Architektin! Kursleiterin Dongmei Lisowski zeigt Ihnen, wie Sie mit professionellem Blick skizzieren und die Feinheiten architektonischer Details in beeindruckenden Aquarellen festhalten.

Bitte mitbringen: A4-Zeichenblock, A4-Aquarellbogen (satiniert), Bleistifte (H, 2B), Radiergummi, schwarzer Fineliner oder Füller mit wasserfester Tinte, Pinsel, Aquarellfarbkästen

251-20225

Samstag, 08.03.2025, 10:00 – 14:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 27,00 EUR, 9 Plätze

Handlettering

Mit Brushpen und Fineliner

Helga Hamann-Kunstleben

Tauchen Sie in die Welt der kreativen Buchstaben ein! Beim Handlettering können Sie bezaubernde Glückwunschkarten und Briefe per Hand schreiben und zeichnen, dabei nach Herzenslust Schriften kombinieren und mit Serifen, Blumen oder Deko-Elementen verzieren. Mithilfe von Brushpens und Fineliner erzielen Anfänger:innen schnell schöne Kontraste und Fortgeschrittene noch originellere Ergebnisse.

Bitte mitbringen: weißes und kariertes Skizzenpapier, Zeichenpapier oder Karton, Bleistifte B oder B2, Radiergummi, Lineal, Schere, Kleber, Fineliner (S und M), Brushpen-Set, Buntstifte, farbige Filzler, Tuschkasten, Aquarelle- oder Gouachefarben und 2 kleine Spitzpinsel (0 bis 4), 5,00 EUR für ein Skript und eine Materialbox

251-20227

Samstag, 22.03.2025, 10:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 111

1 Treffen: 40,50 EUR, 9 Plätze

Kreatives aus Papier

Angelina Minne

Individuelle Karten und kreative Verpackungen sind das I-Tüpfelchen jedes (Oster-)Geschenks. Aus besonderen Materialien und hochwertigem Papier, mit Schere, Stanze und Lineal entstehen persönliche Schätze, fast zu schön zum Verschenken. Im Workshop werden 2 bis 3 Kunstwerke gefertigt.

In der Gebühr ist umfangreiches Material in Höhe von 15,00 EUR inbegriffen.

Bitte mitbringen: Stift, Lineal, Schere, Kleber, wer hat Falz- und Schneidebrett, Falzbein

251-20228

Mittwoch, 26.03.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Wentorf, Alte Schule, Clubraum I

1 Treffen: 42,60 EUR, 6 Plätze

Wie funktioniert Perspektive?

Kunstworkshop

Ulf Ludzuweit

Unser räumliches Sehen gibt uns Orientierung – sei es beim Gehen, Auto- oder Fahrradfahren oder im Sitzen. Welche Gesetzmäßigkeiten stehen aber hinter dem räumlichen Sehen?

In der Bildenden Kunst ist das die Perspektive, die Kursleiter Ulf Ludzuweit erklärt und anhand von Zeichenübungen ausprobieren lässt. Mit Beispielen aus der Malerei, Zeichnung und Grafik, in denen die Entwicklung zur perspektivischen Darstellung quasi bildhaft ablesbar ist, wird dieser Workshop abgerundet.

Bitte mitbringen: Zeichenblöcke, weiche Bleistifte ab 1B aufwärts, ideal sind 6B oder 8B, Radiergummi

251-20230

Samstag, 10.05.2025, 10:00 – 15:15 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 31,50 EUR, 9 Plätze

Streetart à la Banksy

Christine Marquardt

Banksy ist aus der modernen Street-Art nicht weg zu denken. Mit Hilfe der Stencil-Technik zeichnen Sie ein gewähltes Motiv vor. Bringen Sie gerne eine A4 Vorlage mit. Dann geht es ans Malen. Schritt für Schritt entsteht Ihr ganz individuelles Banksy-Kunstwerk.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, drei Pinsel (Größe 20, Flachpinsel Größe 12 und Rundpinsel Größe 4), Spachtel, Schürze, Servietten, Teller, ca. 8,00 EUR für die Leinwand, gegebenenfalls 5,00 EUR für Verbrauchsmaterialien

251-20232

Freitag, 16.05.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze

Layering

Aus Farbschichten entsteht ein Bild

Christine Marquardt

Entwickeln Sie Ihren kreativen Flow beim abstrakten Malen! Sie lernen die Grundlagen der abstrakten Acrylmalerei wechselnd zwischen Pinsel und Spachtel. Durch überlagernde Farbschichten entstehen spannende Kompositionen aus Form und Farbe. Am Ende entsteht ein ganz individuelles, abstraktes Kunstwerk.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, drei Pinsel (Größe 20, Flachpinsel Größe 12 und Rundpinsel Größe 4), Spachtel, Schürze, Servietten, Teller, ca. 8,00 EUR für die Leinwand, gegebenenfalls 5,00 EUR für Verbrauchsmaterialien

251-20235

Freitag, 13.06.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze

Struktur mit Technik

Christine Marquardt

Mit der Strukturtechnik verleihen Sie Bildern eine interessante, einzigartige Oberfläche. Dazu bringen Sie Servietten auf der Leinwand auf; schon entstehen erhabene Elemente. Diese können Sie später übermalen und verleihen so dem Kunstwerk eine faszinierende Textur und Tiefe.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, drei Pinsel (Größe 20, Flachpinsel Größe 12 und Rundpinsel Größe 4), Spachtel, Schürze, weiße Servietten, Teller, ca. 8,00 EUR für die Leinwand, gegebenenfalls 5,00 EUR für Verbrauchsmaterialien

251-20237

Freitag, 11.07.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze





Textilwerkstatt

Die neue Stricklust

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Hanne Schützler

Es wird Zeit, schon jetzt an laue Sommerabende zu denken. Nichts ist dann angenehmer als ein selbstgestricktes wärmendes Tuch oder ein Schal. Lassen Sie uns beginnen.

Die erfahrene Kursleiterin Hanne Schützler erklärt Anfänger:innen die Grundlagen und gibt Fortgeschrittenen „Profi-Tipps“. Bei Fragen zu Wolle und Nadeln wenden Sie sich direkt an die Kursleiterin: hanne@schuetzler.eu

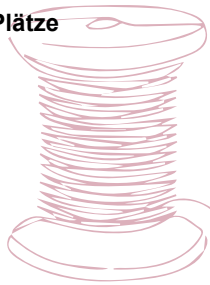
251-20300

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 04.02.2025, Ende: 04.03.2025

Reinbek, VHS, Raum 111

5 Treffen: 45,00 EUR, 9 Plätze



Kreatives Filzen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Katja Köhler

Filzen ist eine der ältesten Techniken der Textilherstellung. Mit den eigenen Händen die farbige, lockere Wollfaser zum stabilen Filz zu verarbeiten, ist ein sinnliches Erlebnis. Katja Köhler zeigt wichtige Filztechniken, um nützliche und dekorative Stücke wie Hüte, Schmuck oder Puppen zu gestalten.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung oder Schürze, ein altes Handtuch, 10,00 bis 15,00 EUR Werkzeug- und Materialumlage

251-20302

Samstag, 10.05.2025, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 11.05.2025, 11:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

2 Treffen: 54,00 EUR, 9 Plätze

251-20303

Samstag, 28.06.2025, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 29.06.2025, 11:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

2 Treffen: 54,00 EUR, 9 Plätze

Selber nähen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Gesa Steinrück

Möchten Sie gerne Nähen lernen? Haben Sie ein Kleidungsstück angefangen, aber Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll? Lernen Sie die grundlegenden Fertigkeiten des Nähens und genießen Sie die angenehme, kreative Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Nähnadeln, Handmaß, Stoffschere, Schneiderkreide. Nähmaschinen sind vor Ort vorhanden

251-20304

Mittwoch, 18:45 – 21:00 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 19.03.2025

Reinbek, VHS, Raum 111

7 Treffen: 94,50 EUR, 8 Plätze

251-20305

Mittwoch, 18:45 – 21:00 Uhr

Beginn: 26.03.2025, Ende: 04.06.2025

Reinbek, VHS, Raum 111

7 Treffen: 94,50 EUR, 8 Plätze

251-20306

Donnerstag, 17:15 – 19:30 Uhr

Beginn: 06.02.2025, Ende: 27.03.2025

Reinbek, VHS, Raum 111

7 Treffen: 94,50 EUR, 8 Plätze

Kunsthandwerk Gold – Ton – Holz

Goldschmieden

Wochenendworkshop

N.N.

Schmuckstücke gehören zu den ältesten Alltagsgegenständen der Menschheit. Selbstgefertigte Ringe, Broschen oder Anhänger sind nicht nur hübsch anzusehen, sondern unterstreichen auch die eigene Persönlichkeit. Mit den Grundtechniken Sägen, Feilen, Biegen und Löten und handwerklichem Geschick lassen sich tolle, individuelle Schmuckstücke anfertigen.

Bitte mitbringen: 8,00 EUR Werkzeug- und Materialumlage

251-20310

Samstag, 01.03.2025, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 02.03.2025, 10:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

2 Treffen: 80,00 EUR, 10 Plätze

Keramiken selbst modellieren

Werkstücke für Haus und Garten für alle, die Lust an plastischer Gestaltung haben

Ulf Ludzuweit

Was kann alles aus einem Klumpen Ton entstehen? Ausprobieren! Ulf Ludzuweit zeigt Beispiele, gibt Hilfestellungen und vermittelt die Grundlagen des Keramikhandwerks. Ob phantasievoll, realistisch, niedlich oder stilisiert – damit lassen sich die meisten Objekte gut herstellen.

Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, eine Schürze und 15,00 EUR für Ton, Glasuren und Werkzeuge

251-20320

Mittwoch, 17:00 – 20:00 Uhr

05.02., 19.02., 05.03., 26.03., 09.04.,

30.04., 14.05., 28.05., 11.06., 25.06.2025

Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, Keller, A111

10 Treffen: 164,00 EUR, 10 Plätze

Wir bauen einen Nistkasten

Verena Müller

Wie schraube, säge und bohre ich? Im Workshop mit der gelernten Tischlerin Verena Müller bauen und verzieren wir ein Vogelhaus. Auch Anfänger:innen und Kinder (unter 14 Jahren nur in Begleitung) sind willkommen!

Bitte mitbringen: Akkubohrer, Hammer, Zollstock, Bleistift. 15,00 EUR Materialumlage

251-20330

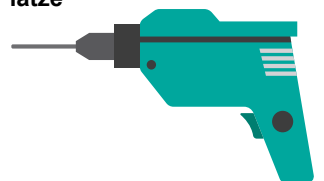
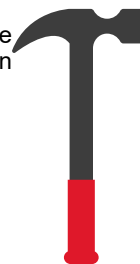
Samstag, 22.02.2025

10:00 – 14:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

1 Treffen: 22,50 EUR

9 Plätze





Wir bauen einen Hocker

Verena Müller

Wie schraube, säge und bohre ich? Beim Tagesworkshop mit der gelernten Tischlerin Verena Müller bauen wir mit einfachen Mitteln einen Hocker und lernen die Grundlagen der Holzbearbeitung. Die Höhe des Hockers und der Schwierigkeitsgrad der Fertigung können im Kurs individuell angepasst werden. Auch Anfänger:innen und Kinder (unter 14 Jahren nur in Begleitung) sind willkommen!

Bitte mitbringen: Akkubohrer, Hammer, Zollstock, Bleistift. 35,00 EUR Materialumlage

251-20331

Samstag, 05.04.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 22,50 EUR, 9 Plätze

Grünholzschnitzen im Frühling

Verena Müller

Frisches (grünes) Holz lässt sich einfach schnitzen, damit gelingt es auch Anfänger:innen, tolle Ergebnisse zu erzielen. Dieses Mal liegt der Focus auf dem Schnitzen von Vögeln aus Astgabeln. Auch freies, individuelles Arbeiten ist möglich. Natürlich ist auch Werkzeug zum Löffelschnitzen vorhanden.

Kinder unter 14 Jahren sind mit einer Begleitperson willkommen!

Bitte mitbringen: Schnitzmesser, zum Beispiel Opinel, schnittfeste Handschuhe, wenn vorhanden frische Astgabeln oder Aststücke

251-20332

Samstag, 22.03.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 22,50 EUR, 9 Plätze

Literatur

Lesekreise

Dr. Brigitte Oels

Die Lese- und Gesprächskreise suchen weiter nach Tipps und Tricks, wie man sich Literatur erschließen kann, auch wenn sich Struktur, Sprache, Stil oder Inhalt erst einmal als schwer zugänglich erweisen. Wir reden hier über Geschichten, Romane, Theaterstücke und Gedichte. Dabei behandeln wir auch Stilmittel sowie den Zeitbezug. Das gemeinsame Gespräch soll dabei unser Leseverständnis, aber vor allem unser Lesevergnügen erhöhen.

251-20403

Mittwoch, 9:30 – 11:00 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 09.04.2025

Wentorf, Rathaus

10 Treffen: 62,00 EUR, 12 Plätze

Neuer Lesekreis Oststeinbek

Sybille Horn

Im neuen Lesekreis wollen wir Erzählungen, Romane und Kurzgeschichten lesen, diskutieren und interpretieren. Wir setzen uns auf inhaltlicher Ebene mit den Texten auseinander und lernen verschiedene Interpretationsansätze kennen. All das soll vor allem unsere Leselust und unser Textverständnis fördern.

Wir beginnen angesichts der aktuellen weltweiten Krisen und Konflikte mit dem Thema Krieg und Frieden, setzen uns mit Texten auseinander, die nicht nur die Schrecken vergangener Kriege reflektieren, sondern auch die Bedeutung des Erinnerns und Mahnens in der heutigen Zeit betonen. Wir widmen uns auch modernen Werken, die uns zur Auseinandersetzung mit Fragen der Menschlichkeit und Verantwortung herausfordern.

Die weitere Literatur besprechen wir dann gemeinsam.

251-20405

Freitag, 10:00 – 12:00 Uhr

Beginn: 14.03.2025, Ende: 13.06.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 2,

10 Treffen: 109,35 EUR, 9 Plätze

Literarische (Zeit-) Reise

Dr. Brigitte Oels

Wir begeben uns gemeinsam auf eine Reise durch die Literatur auf der Suche nach „starken“ Texten, die uns aus Zeit und Raum immer wieder neu ansprechen, die immer wieder zu neuer Befragung anregen, die Auskunft geben über Zeiten und Orte, aus denen sie stammen und darüber, warum und wie sie uns im Hier und Jetzt immer wieder neu bewegen. Und spüren auf, welche Spuren sie sonst noch so hinterlassen haben, in der Bildenden Kunst, in Musik, Theater, Film...

251-20407

Dienstag, 11:30 – 13:00 Uhr

Beginn: 04.02.2025, Ende: 08.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze

251-20408

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 09.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze

251-20404

Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 06.02.2025, Ende: 10.04.2025

Reinbek, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 6

10 Treffen: 62,00 EUR, 12 Plätze



Kreative Schreibwerkstatt

Indira Wirths-Kosub

Kreatives Schreiben macht Freude, regt die Phantasie an, ist eine tolle Ausdrucksmöglichkeit, bereichert den Alltag... und macht am meisten in der Gruppe Spaß. Indira Wirths-Kosub, Autorin und Hörspielproduzentin aus Wentorf, leitet die Schreibwerkstatt. Sie gibt abwechslungsreiche Schreibimpulse, hilft über „Blockaden“ und unterstützt alle Teilnehmer:innen in ihrer individuellen Schreib-Entwicklung.

251-20410

Montag, 16:00 – 17:30 Uhr

Beginn: 03.02.2025, Ende: 07.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

251-20411

Montag, 16:00 – 17:30 Uhr

Beginn: 05.05.2025, Ende: 07.07.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

9 Treffen: 81,00 EUR, 9 Plätze

Mein erstes Kinderbuch schreiben

Vom Bilderbuch für die Kleinsten bis zum Jugendroman

Monika Lisson

Haben Sie Lust, für Kinder oder Jugendliche zu schreiben? Träumen Sie von einer Veröffentlichung? Dann sind Sie hier richtig, denn hier dreht sich alles um das Genre „Kinder- und Jugendbuch“.

Es geht um die Konzeption und den Aufbau eines Kinderbuches, um Regeln für kindgerechtes Schreiben, um die Figurenentwicklung, stimmige Dialoge und um altersgerechte Themen. Außerdem gibt Monika Lisson Tipps zur Verlagssuche, zum Verfassen eines Exposés und zum Anfertigen eines „verlagstauglichen“ Manuskripts.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

251-20412

Samstag, 05.04.2025, 11:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 2

1 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze



Gitarre spielen leicht gemacht

Für Anfänger:innen

Karima Meziani

Anschlags- und Zupftechniken, Akkorde und typische Akkordwechsel – Gitarre spielen kann so einfach sein. Probieren Sie es aus!

Am Ende des Kurses können Sie die ersten Songs spielen!

Karima Meziani studierte Populärmusik an dem renommierten Musicians Institute in Los Angeles. Nach Jahren in Köln und Brühl lebt sie seit 2018 wieder in Hamburg. Als freiberufliche Musikerin und Songwriterin arbeitet sie an diversen Studio- und Liveprojekten in Deutschland und Los Angeles mit.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer

251-20503

Samstag, 08.03.2025, 16:00 – 19:45 Uhr

Sonntag, 09.03.2025, 14:30 – 17:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 108

2 Treffen: 67,50 EUR, 6 Plätze

Easy Blues Guitar

Blues- und Improvisationsworkshop

Karima Meziani

Hier geht es um das 12-Bar-Blues-Schema mit seinen typischen Akkorden, Riffs, Licks, Turnarounds und Anschlagsmustern, außerdem um die Blues Scale, mit der Sie recht schnell improvisieren können. Motto des Workshops: Blues is the roots, everything else is the fruits.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer

251-20504

Samstag, 05.04.2025, 16:00 – 19:45 Uhr

Sonntag, 06.04.2025, 14:30 – 17:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 108

2 Treffen: 67,50 EUR, 6 Plätze

Trommeln

mit Carsten und Aki

Joachim Düster, Carsten Gundlach

Mit viel Spaß und Spielfreude erlernen wir einfache afrikanische Rhythmen und grooven in den Nachmittag. Lassen Sie sich überraschen...

Trommeln sind vorhanden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu Trinken

251-20505

Sonntag, 06.04.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 112

1 Treffen: 35,00 EUR, 12 Plätze

Fotografie

Crash! Fotografieren lernen an einem Tag

Martina Franke

Brennweite, Blende, Belichtungszeit – was bedeuten sie und welche Auswirkungen haben sie auf mein Foto? Gibt es weitere wichtige Kamera-Einstellungen? Und wie gelingt mir endlich ein knackiges Foto?

Durch Theorie und Praxis finden wir an nur einem Tag Antworten auf diese Fragen.

Bitte mitbringen: Kamera, geladene Akkus, Verbindungskabel mit USB-Anschluss

251-20601

Samstag, 08.03.2025, 9:00 – 17:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 82,50 EUR, 6 Plätze

Schwarzweiß-Fotografie

Jens Christoph Gehring



Möchten Sie Ihre Fotografie weiterentwickeln? Sie lernen, welche Motive sich für eine schwarzweiße Darstellung anbieten und welche Möglichkeiten Sie haben, diese auch aus bereits bestehenden Farbfotografien umzuwandeln. Sie lernen die Besonderheiten, auf die Sie bereits beim Fotografieren achten müssen. Themeninhalte sind unter anderem Bildaufbau und Kontraste, Kontraststeuerung und Formate sowie Ausschnitte und Bildpräsentation. Wir machen praktische Übungen und besprechen gegebenenfalls mitgebrachte eigene Fotografien.

Der Fotograf Jens C. Gehring stellt seine Fotografien seit vielen Jahren in Deutschland auf Gemeinschaftsausstellungen und einzeln in Galerien aus. Seine Schwarzweiß-Fotografien fanden dabei auch im Ausland Beachtung.

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Kamera, geladene Akkus, Verbindungskabel mit USB-Anschluss

251-20602

Samstag, 22.03.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 60,00 EUR, 6 Plätze



Ahoi!

Fotowalk an der Waterkant

Martina Franke

Bilder wie Postkarten? Mit der richtigen Technik, dem Können und natürlich den Motiven ist das möglich. Machen wir uns dran.

Am Freitag gibt uns Martina Franke eine Einführung in die klassischen Fototechniken der Landschaftsfotografie, sie zeigt uns Langzeitbelichtungen und experimentelle Techniken des ICM oder der Doppelbelichtung. Unser Fotowalk am Samstag führt uns durch den pittoresken Niendorfer Hafen mit seinen kleinen Fischerbooten und Hütten, entlang der Küste mit ihren großen und kleinen Seebrücken und Steinmolen bis zum wilderen Steilufer.

Die entstandenen Aufnahmen sichten, präsentieren und besprechen wir am Sonntag in der VHS.

Bitte mitbringen: Kamera, Stativ oder Bohnensäckchen, falls vorhanden, Graufilter

251-20604

Freitag, 04.04.2025, 16:00 – 20:30 Uhr

Samstag, 05.04.2025, 9:00 – 16:30 Uhr

Sonntag, 06.04.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 180,00 EUR, 6 Plätze

Workshop – Kreative Fotografie mit dem Smartphone

Jens Christoph Gehring

Tolle Fotos mit dem Smartphone? Das geht. Mit dem Wentorfer Fotografen Jens C. Gehring lernen Sie, wie Sie ein Bild richtig komponieren, aufnehmen und mit einfachen Mitteln verbessern. Erleben Sie, wie Sie durch mehr Kreativität einen Gewinn in Ihrem Alltag erlangen. Im Kurs wechseln sich Theorie, praktische Übungen und Bildbesprechungen ab.

Keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: Smartphone, aufgeladener Akku, Speicherplatz, 5,00 EUR für das Skript

251-20605

Samstag, 28.06.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze

Theater

Improtheater – Grundkurs

Beim Improvisationstheater entstehen überraschende Geschichten aus dem Moment und in enger Zusammenarbeit mit Mitspieler:innen. Das macht es nicht nur zu einem riesigen Spaß, sondern auch zu einem tollen Weg, mehr über Achtsamkeit, Storytelling und Teamplay zu lernen.

Neben Spielfreude und ein bisschen Mut helfen den Improspieler:innen eine Menge Handwerkszeug und Grundbegriffe – dieser Kurs führt in die Grundtechniken und ersten Geheimnisse gelungener Szenen ein. Das Angebot eignet sich für Einsteiger:innen aber auch für Menschen, die ihre Kommunikationsfähigkeit auf spielerische Weise verbessern möchten.

251-20700

Montag, 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 27.01.2025, Ende: 07.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 101

11 Treffen: 99,00 EUR, 9 Plätze

Höchstens 9 Personen im Kurs

251-20701

Montag, 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 28.04.2025, Ende: 14.07.2025

Reinbek, VHS, Raum 101

11 Treffen: 99,00 EUR, 9 Plätze



Improtheater – Neuer Club Reinbek

Hobby, Sport oder Kunst? Oder alles zusammen? Improvisationstheater trainiert Körper und Geist, bietet Raum für den kreativen Ausdruck und fördert unsere Empathie, Achtsamkeit und Sinn für Humor – Eigenschaften, die uns im Leben Türen öffnen. Vor allem ist aber Improtheater eins: Ein riesiger Spaß vor und auf der Bühne!

Ohne Druck und ohne Script. In Wohlfühlatmosphäre widmen wir uns gemeinsam dem großen Feld des spontanen Wirkens und den unendlichen Spielmöglichkeiten und Herausforderungen des Improtheaters. Wir lassen uns freien Lauf und kreieren dramaturgische oder komische Szenen, in denen alles möglich (und richtig!) ist. Egal ob wir eine Zombieapokalypse verhindern oder die wahre Liebe retten. Was dabei zählt, ist das Unerwartete aufzuspüren, graue Zellen zu aktivieren und zusammen zu lachen!

251-20703

Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 09.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

11 Treffen: 77,00 EUR, 12 Plätze

251-20704

Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr

Beginn: 07.05.2025, Ende: 09.07.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze



VHS Theaterensemble

Schauspiel, Bühnengestaltung und -technik

Dr. Brigitte Oels

Möchten Sie gemeinsam Theater spielen, ob jung oder älter, ob erfahren oder als Anfänger:in?

Dann sind Sie richtig im VHS Theaterensemble. Von der ersten Idee bis zur fertigen Theaterproduktion erarbeiten wir alles gemeinsam. Unser Ensemble besteht zwar schon seit vielen Jahren, freut sich aber immer über neue Mitglieder. In der Studiobühne der VHS haben wir hervorragende Proben- und Aufführungsmöglichkeiten. Von „Romeo und Julia“ bis zur „Dreigroschenoper“ wagt sich das Ensemble immer wieder an „starke“ Stücke, überzeugt davon, dass diese die Spieler:innen am besten fordern und fördern – und natürlich auch für das Publikum interessant sind. Der große Erfolg des Ensembles bestätigt diese Erwartung regelmäßig.

Brigitte Oels, Theaterwissenschaftlerin, leitet seit über 30 Jahren dieses Ensemble und freut sich darüber, dass viele Mitglieder seit langen Jahren ihre schauspielerischen Möglichkeiten weiterentwickeln und Freude und Erfolg miteinander teilen.

Bei Interesse bitte bei Brigitte Oels unter 040/7201404 melden.

251-20705

Mo und Mi, 19:30 – 22:00 Uhr

Beginn: 27.01.2025, Ende: 07.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

42 Treffen: 98,58 EUR, 22 Plätze

Spielerisches Musizieren

Für Eltern und Kinder von 1 1/2 bis 4 Jahre

Musik spricht Kinder auf allen Ebenen an, fördert die Hirn- und Sprachentwicklung und stärkt die Sozialkompetenz. Vor allem aber macht gemeinsames Musizieren Freude. Singen, kindgerechtes Instrumenten-Spiel, Knieritter- und Bewegungsspiele bilden die abwechslungsreichen Kursinhalte, die die Musik mit allen Sinnen erlebbar machen.

Bitte mitbringen: 5,00 EUR

251-20901K

Freitag, 16:00 – 16:45 Uhr

Beginn: 14.02.2025, Ende: 04.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

8 Treffen: Erw.: 48,00 EUR, Kinder: 24,00 EUR, 16 Plätze

251-20902K

Freitag, 16:00 – 16:45 Uhr

Beginn: 09.05.2025, Ende: 18.07.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

10 Treffen: Erw.: 60,00 EUR, Kinder: 30 EUR, 16 Plätze

Caput I

Deutschland ein Wintermärchen

Heinrich Heines satirisches Versepos

Schauspiel mit Figuren vom Hermannshoftheater

Heinrich Heine befindet sich im November 1844 auf der Reise von Paris nach Hamburg quer durch das nebelverhüllte Deutschland. Er verdichtet die Ereignisse und Orte, welche ihm unterwegs begegnen, in scharfzüngige Verse. Mit seinen Reisebildern gewährt uns Heine Einblick in das gesellschaftliche Leben seiner Zeit und versetzt uns mit der Aktualität seiner Worte auch 180 Jahre später noch in Erstaunen. Eine Zeitreise von 1844 bis heute.

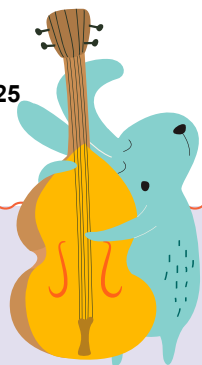
In Kooperation mit dem Kulturzentrum Schloss Reinbek

Kartenvorverkauf ab Januar unter www.kultur-reinbek.de und in der Kulturkasse in der Stadtbibliothek Reinbek

251-20707

Samstag, 08.03.2025, 19:00 – 21:15 Uhr

Reinbek, Schloss, Festsaal



Comics und Mangas zeichnen

Für Jugendliche ab 10 Jahren

Ulf Ludzuweit

Zeichnen macht Spaß! Wir zeichnen Comic- und Mangafiguren, im ersten Schritt nach Vorlagen des Kursleiters, später dann nach eigenen Vorstellungen. Unterschiedliche Ansichten und Perspektiven gehören auch dazu. Beim Zeichnen erfahrt ihr nebenbei einiges über die Comicwelt und welche Comicfiguren es schon vor den Manga-Figuren gegeben hat.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mit fester Rückwand, Bleistifte B-B4, Buntstifte und gegebenenfalls Filzstifte

251-20905K

Samstag, 08.02.2025, 10:00 – 15:15 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 15,75 EUR, 9 Plätze

*Im traurigen Monat November war's,
Die Tage wurden trüber,
Der Wind riß von den Bäumen das Laub,
Da reist ich nach Deutschland hinüber.*

*Und als ich an die Grenze kam,
Da fühlt ich ein stärkeres Klopfen
In meiner Brust, ich glaube sogar
Die Augen begunnen zu tropfen*

*Und als ich die deutsche Sprache vernahm,
Da ward mir seltsam zumute; Ich meinte nicht anders, als ob das Herz Recht angenehm verblute*

*Ein kleines Harfenmädchen sang.
Sie sang mit wahren Gefühle
Und falscher Stimme, doch ward ich sehr Gerührt von ihrem Spiele.*

*Sie sang von Liebe und Liebesgram,
Aufopfrung und Wiederfinden
Dort oben, in jener besseren Welt,
Wo alle Leiden schwinden.*

...

Kreative Malschule – Tierwelten

Für Kinder bis 10 Jahre

Christine Tolg-Brandenstein

Hast du Lust auf Farbexperimente? Macht es dir Spaß zu malen und möchtest du außerdem darin Fortschritte erzielen? Dann bist du hier richtig! Christine Tolg-Brandenstein bringt viele tolle Ideen rund um das Motto Tierwelten mit in den Kurs. Und dann geht es los: Entwerfen, Zeichnen, Malen, Verbessern ... Am Ende kannst du stolz auf deine Kunstwerke sein.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Buntstifte, Wasserfarben mit Deckweiß, unterschiedliche Pinsel (dick und dünn), Wasserbecher, Papier DIN A3 und DIN A4, Malkittel/altes Hemd

251-20906K

Donnerstag, 16:00 – 17:30 Uhr

Beginn: 20.02.2025, Ende: 10.04.2025

Reinbek, VHS-Atelier

8 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze



Veranstaltungen im Schloss Reinbek

Kultur im Schloss - ein besonderer Genuss

Wir präsentieren Ihnen die Veranstaltungsübersicht des Kulturzentrums für die nächsten Monate. Der Kalender wird laufend ergänzt und ggf. aktualisiert. Im Kulturkalender auf unserer Website www.kultur-reinbek.de finden Sie immer die neuesten Informationen.



Schloss Reinbek

FREITAG 17.01.2025 19:30 Uhr



Jon Flemming Olsen – Haus der Liebe

Als „Ingo“ ist er Dittsches TV-Imbisswirt, mit „Texas Lightning“ war er Gewinner der Herzen beim ESC. Live erlebt man Jon Flemming Olsen als beeindruckende One-Man-Band und feinsinnigen Entertainer. Jemand, der sich auf den schwierigen Spagat zwischen Tiefe und Leichtigkeit versteht.

Eintritt: 28,-€

DIENSTAG 21.01.2025 19:30 Uhr



Sachsenwald-Slam

Mit dem Sachsenwald-Slam kommen regelmäßig Poetinnen und Poeten ins Reinbeker Schloss, um sich der Publikumsjury zu stellen. Einige der bekanntesten Poetry Slammer Norddeutschlands treten im Januar auf Klara Gyöbri, Helen Seidenfeder, Arne Poeck und Jochen Sunken. Als featured Artist reist Tanguy an. Moderation: Armin Sengbusch

Eintritt: 8,-€

SONNTAG 26.01.2025 19:00 Uhr

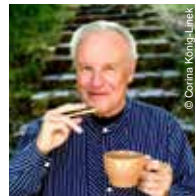


Casanova Society Orchestra – Verschwundene Sterne

Sie bringen den authentischen Klang der 20er Jahre auf die Bühne: wild und stilvoll, anrührend, romantisch und verrückt. Songs wie „Ein Freund, ein guter Freund“ aus dem Film „Die Drei von der Tankstelle“ sind noch in aller Ohr. Doch viele Komponisten-Karrieren fanden 1933 ein jähes Ende.

Eintritt: 25,-€

SONNTAG 02.02.2025 15:30 Uhr



Kulturkost: Tass Tee! – Snutenhobel un Vertellen

Lars-Luis Linek, Weltenbummler und passionierter Tee-Trinker heißt Euch zu seinem neuen Solo-Programm „Tass Tee“ herzlich willkommen. Er meint, to de norddutsche Gastfründschoop höört eerstmol 'n TASS TEE un 'n beten klöönen.

Eintritt: 30,-€ inkl. Kaffee & Kuchen

SONNTAG 16.02.2025 18:00 Uhr



Opernstars von Morgen...

Für das 27. Konzert dieser Reihe wird Prof. Geert Smits ein anspruchsvolles Programm für die größten Talente seiner Gesangsklasse an der Hochschule für Musik u. Theater Hamburg zusammenstellen. Mit Liedern, Arien uvm. werden sie das Publikum wieder begeistern. Es moderiert Sebastian Dunkelberg.

Eintritt: 20,-€

Konzert der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.

SAMSTAG 08.03.2025 19:00 Uhr



Deutschland. Ein Wintermärchen

Satirisches Versepos von Heinrich Heine Schauspiel mit Figuren vom Hermannshoftheater

In Kooperation mit der VHS Sachsenwald Für Jugendliche und Erwachsene (s.a. Seite 23)

Eintritt: 18,-€

SONNTAG 09.03.2025 15:30 Uhr



Kulturkost: catfish row plays Gershwin

Das Berliner Trio kann pralle Orchester Arrangements und satte Klavierakkorde gekonnt auf eine Stimme und zwei Holzbläser reduzieren. In dieser minimalistischen Triobesetzung erklingt die Musik Gershwins transparent, zurückgeführt auf das Wesentliche und doch in ihrer ganzen Sinnlichkeit.

Eintritt: 30,-€ inkl. Kaffee & Kuchen

SONNTAG 23.03.2025 16:00 Uhr



Mitmachkonzert: Harfenistin Silke Aichhorn

Eine Reise um die Welt mit der Harfenistin Silke Aichhorn. Wie wäre es, die Welt auf einem fliegenden Teppich zu umrunden? Sucht Euch ein Land auf dem Globus aus und steigt auf! Im Reisegepäck haben wir eine wunderschöne Harfe, eine Schatzkiste und spannende Sachen. Ihr löst Rätsel, bringt Instrumente zum Klingen und erforscht, wie Länder klingen. Lasst Euch überraschen, welche Schätze es auf unserer Welt gibt!

Eintritt: 6,-€

DONNERSTAG 03.04.2025 19:30 Uhr



Max Goldt liest

In bester Tradition entlarvt er die Absurditäten und Widersprüche des Alltags und rückt die vermeintlichen Nebenschauplätze des Lebens rücksichtslos in den Fokus - gewohnt absurd und zum Schreien komisch. Als Meister der freischwebend-assoziativen, dabei stets präzise sezierenden Sprache verliert er niemals seinen vornehmen, fast aristokratischen Tonfall.

Eintritt: 20,-€

ReinbekerFigurenTage

SONNTAG 09.02.2025 16:00 Uhr



Pop up, Pirat!

14 Uhr: Sprach-Papier-Werkstatt mit Halina Kratochwil

16 Uhr: Ein wortakrobatisches Theaterstück mit einer Mischung aus Schauspiel, Figuren- und Objekttheater mit Franziska Hoffmann

**Eintritt: 6,-€ nur Theater
10,-€ Workshop+Theater**

MITTWOCH 12.02.2025 16:00 Uhr



Keentied: oder die Kunst ins Glück zu Fliegen

Keentied ist ein kleiner Strandläufer und hat es immer eilig. Ausgerechnet zu der wichtigsten Verabredung kommt er zu spät. Der Schwarm hat sich ohne ihn auf die Reise zu den Brutplätzen im hohen Norden aufgemacht. Figuren entstehen aus Strandgut und spielerisch wird an die klassische Musik herangeführt!

Figurentheater Marmelock Hannover für Kinder ab 4 Jahre

Eintritt: 6,-€

FREITAG 14.02.2025 19:30 Uhr



Wie wenn Wasser mit Feuer sich mengt

Schon der Titel verspricht Explosives. Sebastian Kautz und Gero John (Bühne Chipolla) erforschen die wortgewaltigen Balladen Friedrich Schillers, erleben sie mit Schauspiel, Livemusik und Puppenspiel, befreien sie von romantischen Klischees und untersuchen sie auf heutige Relevanz.

Eintritt: 18,-€



Schloss Reinbek

DIENSTAG 08.04. + 22.07.2025 19:30 Uhr



Sachsenwald-Slam

Mit dem Sachsenwald-Slam kommen regelmäßig Poetinnen und Poeten ins Reinbeker Schloss, um sich der Publikumsjury zu stellen. Alle Texte sind selbst geschrieben und dürfen nicht länger als 6 Minuten sein. Im Juli openair im Innenhof. Moderation: Armin Sengbusch

Eintritt: 8,-€

SONNTAG 13.04.2025 17:00 Uhr



Große junge Talente

Konzert der „Stiftung Donati Schloss Reinbek“ und des Kulturzentrums Reinbek

Eintritt frei - Spenden für die Stiftung erbeten

SONNTAG 04.05.2025 17:00 Uhr



anonymus – „John, come kiss me now“ Musik aus Mittelalter und Renaissance

John, Juan, Giovanni - unzählige Musiker tragen den Namen Johannes in vielen Varianten. Ihnen ist das aktuelle Konzertprogramm gewidmet. anonymus entführt seine Gäste in die Musikwelt des 14.-17. Jhs. mit italienischen Madrigalen, französische Motetten, spanische Villancicos und englischer Consort-Musik.

Eintritt: 8,-€

SONNTAG 11.05.2025 18:00 Uhr



Landespreisträgerkonzert Jugend musiziert

Die Landespreisträger des Wettbewerbs „Jugend musiziert“ Schleswig-Holstein stellen sich vor. Vorverkauf ab Ende März 2025

Veranstaltung der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.
Eintritt: 10,-€

DONNERSTAG 19.06.2025 20:00 Uhr



farbton – SOUNDpictures

Das Ensemble führt die Zuhörer durch die wunderbare Ausstellung von klangvollen Bildern des russischen Komponisten Modest Mussorgsky. Der Flügel und das vielseitige Schlaginstrumentarium schaffen ein spektakuläres Bühnenbild und werden durch das ausdrucksstarke und virtuose Spiel zu einem Erlebnis.

Eintritt: 20,-€

DONNERSTAG 03.07.2025



Aufwind – Kreative Brise für Stormarn

Mitmach- und Erlebnistag im Rahmen des neuen Literaturfestivals für Kinder und Jugendliche. Abschluss eines 8-wöchigen Projektes. Werde kreativ, alles ist erwünscht! „Aufwind“ ist ein Projekt der AG Stormarn kulturell stärken und dem Kulturzentrum Schloss Reinbek.

SONNTAG 13.07.2025 19:00 Uhr



Mahoin – openair – Irgendwo auf der Welt

Die fünf Hamburger Jungs vereinen spritzig-frivoles Seemannsgarn mit Melodien aus den Häfen dieser Welt und unterlegen diese mit stampfendem Beat und nordischer Musikalität. Sie entstauben die Gassenhauer mit Matrosenbeats und Shantybrass. Auf der Bühne wird gesungen, geschmeckelt, gelacht und getanzt.

Eintritt: 25,-€

BeGe Neuschönningstedt

FREITAG 07.02.2025 20:00 Uhr



Frank Sauer – Scharf Angemacht

Er tänzelt mit Witz und Intelligenz leichtfüßig durch das Dickicht von Paarungsökonomie, Trennungphantomschmerz und Nebenbeziehungschaos. Frank Sauer nimmt Sie mit auf eine Tour d'amour, jenseits von Ehe-Bashing und Klischee-Totreitung. „Scharf angemacht - Die besten Rezepte für Beziehungssalat“ – das ist ein gepfeffertes Programm.

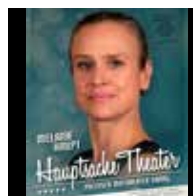
FREITAG 28.03.2025 20:00 Uhr



Jan-Peter Petersen – Zu spät ist nie zufrüh

Sie lieben Polit-Skandale, Affären, peinliche Alltagssituationen und satirische Bluthochdruckgebiete? Dann sind Sie hier richtig. Denn hier ist ein Spezialist am Werk. Jan-Peter Petersen verbindet kabarettistisch zubeißende aktuelle Texte mit hochkomischen Alltagsepisoden. Da werden die Defizite zum Pluspunkt. Kabarett pur.

FREITAG 16.05.2025 20:00 Uhr



Melanie Haupt: Hauptsache Theater – Politisch motivierter Swing

Das Theater ist der beste Ort der Welt. Und Swing-Musik! Die ist nur noch nicht so alt. Swing macht gute Laune. Was gibt es also besseres, als die politischen Themen, die uns aufregen, mit Swing zu kombinieren. Text, Musik & Ukulele: Melanie Haupt Gitarre & Bass: Jonathan Bratoëff

Der Eintritt für alle 3 Veranstaltungen beträgt je 18,-€.

Konzertreihe Schloss Reinbek

MEISTERHAFT - SPANNEND - NAH

Die Konzertreihe wird als Abonnement angeboten.

Einzelkarten nur bei Verfügbarkeit an der Abendkasse.

Infos unter: www.schloss-reinbek.de; E-Mail: tickets@reinbek.de

MESSEN und MÄRKTE Schloss Reinbek

33. ÖSTERLICHER KUNSTHANDWERKERMARKT

Samstag, 29. März 2025 13:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 30. März 2025 10:00 – 17:00 Uhr



33. Österlicher Kunsthandwerker Markt

im Schloss Reinbek
Samstag, 29. März 2025, 13 - 18 Uhr
Sonntag, 30. März 2025, 10 - 17 Uhr

Stets am 3. Wochenende vor Ostern! Das kann man sich gut merken, denn nicht nur die Aussteller, sondern auch die Besucher kommen zum Teil von weit her. Auch 2025 werden wieder viele AusstellerInnen ihr Kunsthandwerk präsentieren. Im Café verwöhnen die LandFrauen Südstormarn die Gäste mit Kuchen und belegten Brötchen u.a.
Eintritt: 4,-€

11. VIVA SENIORES

Sonntag, 27. April 2025 10:00 – 18:00 Uhr



Die Viva Seniores ist seit 2014 fester Bestandteil des Veranstaltungsprogramms im Schloss Reinbek. Auch in diesem Jahr hält die Seniorenmesse eine Fülle von Anregungen für alle Lebenslagen bereit. Das beliebte Vortragsforum wird wieder eine Reihe von aktuellen Themen präsentieren und zur Diskussion stellen.

Eintritt frei

Programmänderungen und -ergänzungen vorbehalten.

Vorverkauf: KulturKasse in der Stadtbibliothek, Hamburger Str. 8

Öffnungszeiten: Mo. und Do., 14:00–18:00 Uhr,
Di. und Fr., 10:00–13:00 Uhr,
Mi. geschlossen

Kartenvorbestellung mit fester Reservierung:

Telefonisch: 040/727 50-800, E-Mail: tickets@reinbek.de
Online-Tickets unter www.kultur-reinbek.de
Abend-/Tageskasse eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn



Montag

08:30 Fitness und mehr
09:35 Fitness und mehr
10:00 Kundalini-Yoga
11:15 Yogalates

15:00 Pilates am Nachmittag
16:45 Fitnessgymnastik
16:45 Yin-Yoga
18:15 Zumba® Basic
18:30 Vinyasa Flow Yoga
18:30 Achtsames Hatha-Yoga
19:15 Zumba® Bienvenidos!
20:15 Hatha-Yoga – Meditation – Entspannung



Dienstag

09:00 Hatha-Yoga – sanfter Morgenkurs
09:00 Pilates und Faszien
10:20 Pilates – klassisch

17:15 Sanftes Bewegungstraining
17:30 Feldenkrais – Hybrid
18:00 Bauch Beine Rücken Po
18:45 Aqua-Fitness
19:05 Core-Training
19:15 Fit und gesund mit Qi Gong
19:30 Aqua-Fitness
19:40 Pound Fitness
19:45 Menfit
20:30 Aqua-Zumba®

Mittwoch

09:00 Hatha-Yoga – sanfter Morgenkurs
09:00 Bodyforming
10:15 Pilates und Rücken

15:15 Wassergymnastik
16:30 Mit Qi Gong in der Balance bleiben
18:00 Orientalischer Tanz
18:00 Bodyfit intensiv
18:15 Achtsamkeit erlernen
18:30 Yoga und Entspannung
19:05 Gymnastik für Einsteiger
19:10 Cross Functional Fitness
20:05 Gymnastik mit Spaß
20:15 Yoga – Gruß an den Mond
20:15 Yoga – Gruß an die Sonne



Donnerstag

09:00 Achtsames Yoga am Morgen
09:00 Gymnastik am Morgen
10:05 Bewegter Rücken

15:00 Sanftes Hatha-Yoga
17:00 Sanftes Bewegungstraining
17:30 Chillyyoga – Online
18:00 Fitness-Cocktail
18:15 Rückenfit – präventive Fitness
18:30 Hatha-Yoga
19:20 DEEP-WORK®
20:00 Hatha-Yoga

Freitag

08:30 Body Workout Mix
09:00 Hatha-Yoga und Meditation
09:00 Yoga Walk
09:35 Cardio-Fitness und mehr
11:15 Feldenkrais – Hybrid
16:30 Taijiquan
17:00 Hatha-Yoga zum Wochenausklang
19:30 Aqua-Bodyfit



Samstag

09:30 Hatha-Yoga am Samstag

Workshops

Dienstag

16:00 Frühlings-Yoga für Kinder
16:00 Sommer-Yoga für Kinder

Samstag

10:00 Tango Argentino
10:00 Selbstverteidigung für Frauen Grundkurs
10:00 Selbstverteidigung für Frauen Aufbaukurs
11:30 Sanfte Fasziendehnung
14:00 Deep Rest Meditation
14:00 Yoga für den Rücken

Sonntag

10:00 Feldenkrais



JULIA EGGERT

Programmbereich
Gesundheit und Fitness

Telefon 040/727 50-585
eggert@vhs-sachsenwald.de



Übersicht

- Selbstverteidigung
- Stress abbauen
- Feldenkrais
- Pilates, Yogalates, Yoga
- Qi Gong und Taijiquan
- Fit von Kopf bis Fuß
- Tanz und Zumba
- Aqua
- Kids & Teens
- Essen und Trinken

Selbstverteidigung

Starke Frauen

Grundkurs Selbstverteidigung

Markus Grieser

Viele Frauen erleben im Alltag Situationen, in denen sie sich unwohl, belästigt oder bedroht fühlen. Wie können sie sich dagegen wehren und ihr Selbstvertrauen stärken? In diesem Grundkurs lernen Sie, sich in solchen Situationen selbst behaupten und verteidigen zu können, nach dem Motto „nicht mit mir“. Dieser Präventionskurs fördert das Selbstbewusstsein und die Kommunikation. Der Unterricht findet in einer vertrauensvollen, respektvollen und wertschätzenden Atmosphäre statt.

Markus Grieser ist ehemaliger Polizeibeamter, Anti-Gewaltcoach und Selbstverteidigungstrainer.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Halblenktumschuhe oder dicke Socken, etwas zu trinken

251-30054

Samstag, 22.03.2025, 10:00 – 13:45 Uhr

Sonntag, 23.03.2025, 10:00 – 13:45 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

2 Treffen: 45,00 EUR, 9 Plätze

Starke Frauen

Aufbaukurs Selbstverteidigung

Markus Grieser

Sie haben den Selbstverteidigungs-Grundkurs besucht oder schon erste Erfahrungen im Bereich der Selbstverteidigung gesammelt? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Kursleiter Markus Grieser greift die Inhalte des Grundkurses auf und bringt Sie auf das nächste Level mit individuellen Strategien gegen Beleidigungen, Belästigungen und Angriffe im Alltag, sowie Techniken zur körperlichen Verteidigung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Halblenktumschuhe oder dicke Socken, etwas zu trinken

251-30055

Samstag, 10.05.2025, 10:00 – 13:45 Uhr

Sonntag, 11.05.2025, 10:00 – 13:45 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

2 Treffen: 45,00 EUR, 9 Plätze

Stress abbauen und sich wohlfühlen

Deep Rest Meditation

Annette Kaiser

Mit Hilfe der Deep Rest Meditation, einer speziellen Form der Achtsamkeitsmeditation die im Liegen ausgeführt wird, üben wir uns im Loslassen auf körperlicher und mentaler Ebene und gelangen so in einen Zustand des tiefen Ruhens. Deep Rest kann uns dabei helfen, die Anspannung in unserem Körper und unserem Geist zu reduzieren und langfristig den Teufelskreis aus Grübeln und Schlaflosigkeit zu durchbrechen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30101

Samstag, 08.02.2025, 14:00 – 18:30 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 27,00 EUR, 9 Plätze

Achtsamkeit erlernen

Mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen

Annette Kaiser

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – in diesem klassischen Achtsamkeitskurs erlernen Sie alle Grundlagen für Ihre eigene fundierte Achtsamkeitspraxis. Achtsamkeit kann uns dabei helfen, besser zur Ruhe zu kommen, anstatt ständig zu grübeln. Sie steigert unsere Fähigkeit zur Resilienz und Selbstfürsorge. Der Kurs verbindet theoretisches Wissen mit vielen praktischen Übungen und speziellen Meditationsformen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken

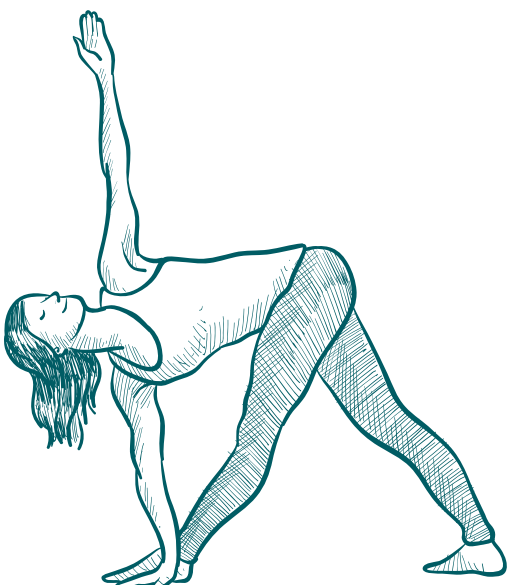
251-30102

Mittwoch, 18:15 – 20:15 Uhr

Beginn: 19.02.2025, Ende: 02.04.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

7 Treffen: 84,02 EUR, 9 Plätze





Feldenkrais

Feldenkrais – Hybrid*

Bewusstheit durch Bewegung

Detlef Lafrentz

Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für Ihren Körper und lernen, sich Ihrer Bewegungsmuster und überflüssiger Anstrengungen bewusst zu werden. Erleben Sie, wie sich durch einfache Bewegungsabfolgen mit kleinen, langsamen Bewegungen Atmung, Beweglichkeit, Aufrichtung und Haltung positiv verändern. Die Übungen finden überwiegend im Liegen statt.

Detlef Lafrentz absolvierte eine vierjährige Feldenkrais-Ausbildung und ist Taijiquan-Lehrer sowie NLP-Trainer.

Bitte mitbringen: Wolldecke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

251-30107

Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn: 04.03.2025, Ende: 29.04.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 63,00 EUR, 12 Plätze

251-30108

Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn: 20.05.2025, Ende: 15.07.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 63,00 EUR, 12 Plätze

Feldenkrais – Hybrid*

Der sanfte Weg der Befreiung

Silvia I. Königk

Frei durchatmen können und sich schmerzfrei im Körper zu Hause fühlen – ist das Ihr Wunsch? Feldenkrais ist ein sanfter Weg der Befreiung: kleine Bewegungen mit großer Wirkung und das in jedem Alter. Mit wachen Sinnen Bewusstheit erleben – das ist das Geheimnis, das Wunder möglich macht.

Silvia I. Königk hat bis 1997 eine vierjährige Feldenkrais-Ausbildung für Einzelstunden und Gruppenunterricht absolviert und ist Biodynamische Cranio-Sakral-Therapeutin.

Bitte mitbringen: ein oder zwei Wolldecken, großes Handtuch, warme und bequeme Kleidung

251-30109

Freitag, 11:15 – 12:45 Uhr

Beginn: 07.02.2025

Ende: 09.05.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze



***Wie funktioniert Hybrid?**

Siehe Seite 4

Feldenkrais – eine einzige Bewegung macht den Unterschied

Ein Tag wie Urlaub

Silvia I. Königk

Fühlen Sie sich auch unsportlich? Trauen Sie sich weniger zu? Eine 72-jährige Klientin sagte: „So sportlich und beweglich habe ich mich noch nie gefühlt, wie heute, nach diesem Seminar!“ Freuen Sie sich auf einen Tag mit sanften Bewegungen, bei denen Sie nichts falsch machen können. Und erfahren Sie sich neu. Die Freude kommt gratis dazu!

Bitte mitbringen: ein oder zwei Wolldecken, großes Handtuch, warme und bequeme Kleidung

251-30110

Sonntag, 02.03.2025, 10:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 69,97 EUR, 6 Plätze

Pilates

Pilates am Nachmittag

Jeden Monat ein Treffen

N.N.

Dieser Kurs bietet ein ruhiges Körpertraining, das zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Becken, Bauch und Rücken, dient. Kraft und Beweglichkeit sowie Körperbewusstsein werden verbessert. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert und spielt eine zentrale Rolle. Zwischen den monatlichen Terminen können die Übungen zu Hause zur Intensivierung nachgemacht werden.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30111

Montag, 15:00 – 16:30 Uhr

27.01., 17.02., 17.03., 07.04., 12.05., 16.06., 14.07.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

7 Treffen: 63,00 EUR, 9 Plätze



Pilates und Faszien

Hanna Levitskiy

Pilates und Faszien ist die Kombination aus Pilates-Training mit Dehnung und Massage der Faszien. Wenn Faszien verkleben, sind Schmerzen eine fast unweigerliche Folge. Beugen Sie dem vor: Halten Sie Ihre Faszien in einem guten und gesunden Zustand – egal wie alt Sie sind.

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch, kleines Kissen und warme Socken

251-30112

Dienstag, 9:00 – 10:15 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 08.04.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

10 Treffen: 58,35 EUR, 12 Plätze

251-30113

Dienstag, 9:00 – 10:15 Uhr

Beginn: 29.04.2025, Ende: 01.07.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 52,50 EUR, 12 Plätze

Pilates – klassisch

Hanna Levitskiy

Das klassische Mattentraining nach den Pilatesgrundprinzipien lebt vom bewussten Wahrnehmen des Körpers, dem geistigen Erfassen und der korrekten Ausführung der Übungen. Sie werden sehen, wie gut Ihnen das tut!

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch, kleines Kissen und warme Socken

251-30114

Dienstag, 10:20 – 11:35 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 08.04.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

10 Treffen: 58,35 EUR, 12 Plätze

251-30115

Dienstag, 10:20 – 11:35 Uhr

Beginn: 29.04.2025, Ende: 01.07.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 52,50 EUR, 12 Plätze

Pilates und Rücken

N.N.

Kräftigen, strecken, dehnen – das tut dem Rücken gut. Das Pilatustraining, angereichert mit klassischen Übungen für die Rückenmuskulatur, ist Balsam für die Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch, kleines Kissen und warme Socken

251-30116

Mittwoch, 10:15 – 11:15 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 09.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

21 Treffen: 86,80 EUR, 20 Plätze



Yogalates

Yogalates

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

Erleben Sie, wie durch die Kombination des traditionellen Hatha-Yogas und der Pilates Methode ein noch größerer Effekt für Beweglichkeit und Kraftausdauer erzielt werden kann. Durch Berücksichtigung der unterschiedlichen Ausführungen ergeben sich harmonische Kombinationsmöglichkeiten, wobei die Qualität der Ursprungsübung erhalten bleibt. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung

251-30117

Montag, 11:15 – 12:15 Uhr

Beginn: 10.02.2025, Ende: 31.03.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 1

8 Treffen: 43,75 EUR, 9 Plätze

Yoga

Kundalini-Yoga

Gestärkt und glücklich in die neue Woche starten

Regina Gliffe

Im Kundalini-Yoga üben Sie fein aufeinander abgestimmte Asanas, Meditationen, Tiefenentspannungen und das Singen von Mantras. Die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit verbessern sich. Ein individueller Weg zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit kann sich öffnen und auch das Energieniveau steigert sich schon nach kurzer Zeit spürbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Übungen werden individuell angepasst. Für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung, etwas zu trinken und warme Socken

251-30119

Montag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 27.01.2025, Ende: 02.06.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

17 Treffen: 153,00 EUR, 9 Plätze

Yin-Yoga

Jeden Monat ein Treffen zur Entspannung von Körper und Seele

N.N.

Yin-Yoga ist eine sanfte und meditative Form des Yogas, die sich auf das Dehnen und Entspannen der tieferen Schichten des Körpers konzentriert. Die lange gehaltenen Übungen fördern tiefe Entspannung, Stressabbau und das allgemeine Wohlbefinden. Zwischen den monatlichen Terminen können die Übungen zu Hause zur Intensivierung nachgemacht werden.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30120

Montag, 16:45 – 18:15 Uhr

27.01., 17.02., 17.03., 07.04., 12.05., 16.06., 14.07.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

7 Treffen: 63,00 EUR, 9 Plätze

Vinyasa Flow Yoga

Barbara Wiedemann

Beim Vinyasa Flow Yoga fließen die einzelnen Asanas (Übungen) dynamisch ineinander über. Verspannungen können sich lösen und die Wahrnehmung für den eigenen Körper wird verbessert. Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind willkommen.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30121

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 27.01.2025, Ende: 30.06.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 1

20 Treffen: 164,00 EUR, 9 Plätze

Achtsames Hatha-Yoga

Antje Fischbach

Hatha-Yoga führt zu einer Stärkung des Allgemeinbefindens und zu einer verbesserten Körperhaltung. Die achtsam ausgeführten Asanas dehnen und kräftigen den Bewegungsapparat. Im Nachspüren beginnt für den Körper die Erholung. Die stets wirbelnden Gedanken kommen zur Ruhe. Atemübungen, Meditationen und Tiefenentspannung helfen dabei.

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30122

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 03.02.2025, Ende: 30.06.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

19 Treffen: 133,00 EUR, 12 Plätze

Hatha-Yoga – Meditation – Entspannung

Antje Fischbach

Die ganzheitlichen Übungen des klassischen Hatha-Yoga führen zu mehr Vitalität und Durchhaltevermögen. Kraftvolle Asanas wie Sonnengruß-, Brett- und Gleichgewichtshaltungen wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus. An- und Verspannungen lösen sich. Körperhaltungen und Meditationsphasen reduzieren den Alltagsstress – aus Anspannung erwächst Entspannung.

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30123

Montag, 20:15 – 21:45 Uhr

Beginn: 03.02.2025, Ende: 30.06.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

19 Treffen: 133,00 EUR, 12 Plätze

Hatha-Yoga – sanfter Morgenkurs

Hilke Soltau

Vitalität und Lebensfreude, Gelassenheit und Entspannung: Sanftes Hatha-Yoga mit seinen kräftigenden Asanas und meditativen Atemübungen wirkt positiv auf Körper und Geist. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, kleines Kissen und warme Socken

251-30124

Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 08.07.2025

Reinbek, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Festsaal

22 Treffen: 136,40 EUR, 12 Plätze

251-30125

Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 09.07.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

22 Treffen: 154,00 EUR, 12 Plätze





Yoga und Entspannung

Gabriele Bernath

Spüren Sie Ihre eigene Kraft. Erleben Sie das Loslassen und erfahren Sie innere Ruhe beim Ausführen der Yogaübungen. Die bewusste Atmung ist elementarer Bestandteil der Yogapraxis und viel mehr als „Luft holen“. Elemente aus dem autogenen Training und imaginäre Körperreisen unterstützen die Entspannung am Ende der Stunde.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, Kissen, Getränk, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30126

Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 25.06.2025

Reinbek, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Festsaal

16 Treffen: 99,20 EUR, 12 Plätze

Yoga – Gruß an den Mond

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

Ein Yogakurs zum Einstimmen in die Nacht. Lassen Sie den Tag hinter sich und alle Anstrengungen des Alltags los. Genießen Sie Ihre Yogapraxis zum Tagesausklang mit einer tiefen Endentspannung zum Abschluss. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30127

Mittwoch, 20:15 – 21:15 Uhr

Beginn: 07.05.2025, Ende: 04.06.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 1

5 Treffen: 27,35 EUR, 9 Plätze

Yoga – Gruß an die Sonne

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

Ein Yogakurs zum Begrüßen des Sommers. Wir stimmen uns mit speziellen Yogaübungen ein auf die langen, hellen und sonnigen Sommertage. Eine tiefe Entspannungsphase zum Abschluss rundet die Stunde ab. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken

251-30128

Mittwoch, 20:15 – 21:15 Uhr

Beginn: 18.06.2025, Ende: 16.07.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 1

5 Treffen: 27,35 EUR, 9 Plätze



Achtsames Yoga am Morgen

Karen Holweg

Mit individuell angepassten Körperübungen aus dem reichen Schatz des Hatha-Yoga arbeiten wir sanft an der Kräftigung und Mobilisierung des ganzen Körpers. Dabei steht die unterstützende Arbeit mit dem Atem stets im Mittelpunkt. Entspannung, Konzentration und Meditation wirken positiv auf Ausgeglichenheit und einen klaren Geist. Ein idealer Start in den Tag!

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30129

Donnerstag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 03.07.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

19 Treffen: 133,00 EUR, 12 Plätze

Chillyoga

Mit Yoga entspannt in den Feierabend

Monika Freeman



Wir beginnen mit einer sanften Aufwärmphase und gehen über in eine dynamische Yogasequenz im Einklang mit dem Atem.

Sanftes Hatha-Yoga

Gabriele Bernath

Mit bedürfnisorientierten, rückschonend ausgeübten Yogaübungen begleitet Sie Gabriele Bernath auf dem Weg zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Dabei reduzieren Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung Stress und wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus.

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30130

Donnerstag, 15:00 – 16:30 Uhr

Beginn: 06.02.2025, Ende: 26.06.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

14 Treffen: 98,00 EUR, 12 Plätze

Anschließend folgt eine Phase tiefer Entspannung in lange gehaltenen Yin-Yoga-Positionen im Sitzen und Liegen. Eine geführte Schlussentspannung im Liegen rundet die Stunde ab. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bereithalten: wenn vorhanden Yoga-Blöcke, Yogagurt, größeres Kissen, Decke

251-30130C

Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr

Beginn: 06.02.2025, Ende: 24.04.2025

10 Treffen: 46,66 EUR, 20 Plätze



***Wie funktioniert online?**

Siehe Seite 4

Hatha-Yoga

Dr. Isabel Überhoff

Lassen Sie den Trubel des Tages hinter sich und praktizieren Sie Yoga, um das allgemeine Befinden zu stärken. In der Bewegung des Körpers üben wir den Stillstand der Gedanken. Wir praktizieren sanfte Vor- und Lockerungsübungen und traditionelle, teils herausfordernde Asanas. Dazu kommen Übungen zur Kontrolle der Atmung, Phasen des Nachspürens und der inneren Einkehr.

Bitte mitbringen: Wolldecke, ein kleines (Meditations-)Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30131

Donnerstag, 18:30 – 19:45 Uhr

Beginn: 06.02.2025, Ende: 10.07.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

16 Treffen: 93,35 EUR, 12 Plätze

251-30132

Donnerstag, 20:00 – 21:15 Uhr

Beginn: 06.02.2025, Ende: 10.07.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

16 Treffen: 93,35 EUR, 12 Plätze



Hatha-Yoga und Meditation

Energie tanken am Vormittag

Antje Fischbach

Die Übungen des Hatha-Yoga formen den ganzen Körper auf harmonische Weise, machen ihn beweglicher und widerstandsfähiger. Durch die im Atemrhythmus ausgeführten Bewegungsabläufe und Haltungen gewinnt er an Kraft und Energie und die Wirbelsäule wird mobilisiert und entlastet. Eine Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunde.

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30135

Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 31.01.2025, Ende: 04.07.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

18 Treffen: 126,00 EUR, 12 Plätze

Yoga Walk

Hilke Soltau

Sind Sie gern aktiv in der Natur unterwegs? Interessieren Sie sich für Yoga? Erleben Sie die ideale Kombination aus sanften Yoga-Flows und achtsamem Walken im Wald. Das bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und stärkt nicht nur unser Immunsystem.

251-30136

Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 14.02.2025, Ende: 11.04.2025

Reinbek, Parkplatz Bismarckstraße

9 Treffen: 63,00 EUR, 9 Plätze



Hatha-Yoga zum Wochenausklang

Bettina Knappe

Bei sich selbst ankommen, sich erden und zur Ruhe kommen. Wir gehen durch Sonnengröße und kräftigende Asanas. Wir spüren, wie ein vertiefender Atem uns beruhigt und unseren Geist fokussiert. Anspannung und Entspannung wechseln sich ab. Wir werden beweglicher und lassen stressige Denkmuster hinter uns. So können wir gelassen ins Wochenende starten!

Bitte mitbringen: Wolldecke, ein kleines (Meditations-)Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30138

Freitag, 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 07.02.2025, Ende: 04.07.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

18 Treffen: 126,00 EUR, 12 Plätze

Hatha-Yoga am Samstag

Dr. Isabel Überhoff

Wir lassen die Herausforderungen der Woche hinter uns und starten mit Yoga ins Wochenende. In der Bewegung des Körpers üben wir den Stillstand der Gedanken. Wir praktizieren sanfte Vorübungen und traditionelle, teils herausfordernde Asanas. Wir schulen unsere Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Atemübungen helfen, die Gedanken zu bündeln. Hinzu kommen Phasen des Nachspürens und der inneren Einkehr.

Bitte mitbringen: Wolldecke, ein kleines (Meditations-)Kissen, bequeme Kleidung und Wollsocken

251-30139

Samstag, 9:30 – 11:00 Uhr

Beginn: 08.02.2025, Ende: 12.07.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

16 Treffen: 112,00 EUR, 12 Plätze



Golf-Club am Sachsenwald e.V. ein unvergleichliches Naturerlebnis für die ganze Familie

Erleben Sie Golf mitten in der Natur des Sachsenwaldes von seiner schönsten Seite.

Unsere leidenschaftlich gepflegte Anlage bietet einen anspruchsvollen sowie fairen 18-Loch Platz für jede Spielstärke. Ein 6-Loch Kurzplatz und ein großzügig angelegter Übungsbereich erweitern unser Angebot.

Am Sachsenwald kommen alle Golfer auf Ihre Kosten. Für Einsteiger und Interessierte bieten wir regelmäßig Schnupperkurse an.

Lernen Sie uns kennen - wir freuen uns auf Sie.

Golf-Club am Sachsenwald e.V. • Am Riesenbett • 21521 Dassendorf
Telefon 04104-6120 • www.gc-sachsenwald.de • info@gc-sachsenwald.de



Yoga für den Rücken

Hilke Soltau

Tun Sie Ihrer Rückseite etwas Gutes. Spezielle Yogaübungen dehnen und kräftigen die Rückenmuskulatur und bewegen die Wirbelsäule in alle Richtungen. So fühlen Sie sich stärker, haben mehr Rückhalt und verspüren ein „Aufgerichtetsein“. Zum Abschluss entspannen Sie zu den sanften Tönen der Klangschalen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

251-30143

Samstag, 01.03.2025, 14:00 – 16:30 Uhr
Reinbek, VHS-Yogaraum
1 Treffen: 14,99 EUR, 9 Plätze

Frühlings-Yoga

Für Kinder von 4 – 6 Jahren

Britta Kliem

Es wird Frühling! Wir begrüßen die Sonne und auch den Regen und schauen nach, wie fest der starke Baum mit der Erde verwurzelt ist. Diese und andere Yogaübungen für Kinder bestehen aus der richtigen Balance aus Bewegung und Atmung. Die Positionen erforschen wir auf spielerische Art und begeben uns am Ende auf eine Entspannungsreise.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

251-30144K

Dienstag, 18.03.2025, 16:00 – 17:00 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 1
1 Treffen: 4,00 EUR, 8 Plätze



Sommer-Yoga

Für Kinder von 4 – 6 Jahren

Britta Kliem

Sommer! Wir begrüßen die Sonne und summen wie die Bienen. Diese und andere Yogaübungen für Kinder bestehen aus der richtigen Balance aus Bewegung und Atmung. Die Positionen erforschen wir auf spielerische Art und begeben uns am Ende auf eine Entspannungsreise.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

251-30145K

Dienstag, 17.06.2025, 16:00 – 17:00 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 1
1 Treffen: 4,00 EUR, 8 Plätze

Qi Gong und Taijiquan

Fit und gesund mit Qi Gong

Elena Goldade

Die Übungen sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet, die ihre Gesundheit und Konzentration mit Qi Gong stärken wollen. Jede Übungseinheit enthält erwärmende, aktivierende, die Selbstheilung fördernde und meditativ-entspannende Bewegungselemente. Alle Übungen werden mit einer bestimmten Atemtechnik begleitet.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

251-30150

Dienstag, 19:15 – 20:45 Uhr
Beginn: 28.01.2025, Ende: 15.07.2025
Reinbek, VHS-Yogaraum
23 Treffen: 161,00 EUR, 12 Plätze

Mit Qi Gong in der Balance bleiben

Antje Fischbach

Charakteristisch für die oft Jahrtausende alten Heilübungen des Qi Gong ist die Einheit von innerer und äußerer Bewegung. Die ganzheitlichen Übungssequenzen fördern die Durchlässigkeit der Energiebahnen und können damit positiv auf die Gesundheit wirken. Qi Gong hilft die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und ist ein wertvolles präventives Mittel, um Anforderungen und Stress des Alltags besser zu bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit weicher, biegsamer Sohle (Gymnastikschuhe) oder beispielsweise rutschfeste Socken

251-30151

Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr
Beginn: 05.02.2025, Ende: 02.07.2025
Reinbek, VHS-Yogaraum
19 Treffen: 133,00 EUR, 12 Plätze

Taijiquan

Präventionskurs

Thomas Börnchen

Taijiquan wird heute als Bewegungs- und Lebenskunst genutzt, deren Bewegungen bewusst, aufmerksam und fließend ausgeführt werden. Durch gezielte Übungsfolgen können Beweglichkeit, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Fehlhaltungen werden verbessert, die Selbstheilungskräfte gestärkt und die Atmung reguliert. Alltagsstress kann entspannter gemeistert werden.

Kursleiter Thomas Börnchen ist anerkannter Lehrer für Taijiquan und Qigong, 6. Generation Yang-Stil.

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

Dieser Kurs ist durch die Krankenkassen zertifiziert. Das bedeutet, dass die Krankenkassen bis zu 80 Prozent der Kurskosten erstatten. Über Details informieren jeweils die Kassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

251-30154

Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr
Beginn: 31.01.2025, Ende: 21.03.2025
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
8 Treffen: 80,00 EUR, 17 Plätze

251-30155

Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr
Beginn: 09.05.2025, Ende: 04.07.2025
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
8 Treffen: 80,00 EUR, 17 Plätze





Fit von Kopf bis Fuß

Fitness und mehr

Kondition, Kraft und Koordination 50+
Alexa Potrykus

Es erwartet Sie ein umfassendes, gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm, das die Herz-Kreislauffunktion, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit fördert, je nach persönlicher Leistungsfähigkeit.

Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen gedacht und richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit normaler körperlicher Belastungsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

251-30205

Montag, 8:30 – 9:30 Uhr

Beginn: 27.01.2025, Ende: 14.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

22 Treffen: 90,92 EUR, 20 Plätze

251-30206

Montag, 9:35 – 10:35 Uhr

Beginn: 27.01.2025, Ende: 14.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

22 Treffen: 90,92 EUR, 20 Plätze

Fitnessgymnastik

50+

Kerstin Hönigschmid

Fit und beweglich in der zweiten Lebenshälfte – dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu erhalten sowie Ihre Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sind natürlich auch dabei.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung

251-30223

Montag, 16:45 – 17:45 Uhr

Beginn: 27.01.2025, Ende: 07.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

20 Treffen: 82,68 EUR, 20 Plätze

Sanftes Bewegungstraining

60+

Manfred Hirsch

Ein leichtes Aufwärmprogramm zu Beginn trainiert auf sanfte Art Ihre Muskulatur und Gelenke von Kopf bis Fuß. Im Hauptteil richten wir unser Augenmerk auf eine aufrechte Haltung und nehmen besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur ins Visier.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Hallenschuhe

Bauch Beine Rücken Po

Claudia Wieser

In diesem Kurs werden Bauch, Beine, Rücken und Po durch ein Ganzkörper-Workout inklusive Cardiotraining angesprochen. Die Stunde ist als Intervalltraining aufgebaut und wir nutzen auch Zusatzgeräte wie Step, Bälle und Hanteln. Die Übungen sind abwechslungsreich, effektiv und machen Spaß, sind aber auch herausfordernd.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

251-30225

Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 01.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

21 Treffen: 86,80 EUR, 20 Plätze

Core-Training

Kräftige Körpermitte und flacher Bauch

Claudia Wieser

Das gezielte Training der Körpermitte bewirkt eine bessere Haltung, einen flachen Bauch und eine schlanke Taille. Core-Training spricht insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur an. Dabei beanspruchen komplexe Übungen ganze Muskelketten somit auch die Tiefenmuskulatur und verbessern die Körperstabilität und die Koordination.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

251-30226

Dienstag, 19:05 – 20:05 Uhr

Beginn: 28.01.2025

Ende: 01.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

21 Treffen: 86,80 EUR, 20 Plätze

251-30224

Dienstag, 17:15 – 18:15 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 08.07.2025

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

22 Treffen: 82,12 EUR, 18 Plätze

251-30245

Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 17.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

21 Treffen: 86,80 EUR, 18 Plätze

Pound Fitness

Katja Friedemann

Pound ist ein effektives Fitnessstraining um Energie aufzuladen, loszulassen und abzurocken. Die „Cardio-Jam Session“ ist inspiriert vom ansteckenden, energiegeladenen und schweißtreibenden Spaß des Trommelns mit leichtgewichtigen Drumsticks.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

251-30227

Dienstag, 19:40 – 20:25 Uhr

Beginn: 29.04.2025, Ende: 08.07.2025

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Sporthalle

11 Treffen: 45,10 EUR, 9 Plätze

Menfit

Power-Gymnastik nur für Männer

Lars Althans

Kommen Sie in Bewegung und bringen Sie Ihre Fitness auf das nächste Level. Workouts und der Umgang mit dem Ball fördern und fordern Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit – der Spaß kommt dabei natürlich nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

251-30228

Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr

Beginn: 28.01.2025

Ende: 15.07.2025

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

**23 Treffen: 95,08 EUR
12 Plätze**





Bodyforming

N.N.

Mit gezielten Kräftigungsübungen stärken wir die Muskulatur in Bauch und Beinen, Po und Rücken. Wir bauen Fett ab und bringen den Körper in Form. Dazu nutzen wir Hanteln und Tubes, Therabänder und den Step. Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Ausklang der Stunde.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

251-30229

Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 09.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

21 Treffen: 86,80 EUR, 20 Plätze

Bodyfit

Claudia Wieser

Bodyfit ist ein „two-in-one“-Training, das ein Herzkreislauftraining mit einem Ganzkörperworkout verbindet. Claudia Wieser kombiniert die Elemente unterschiedlich, teilweise mit Intervallen und auch in Kombination mit Zusatzgeräten. Es ist für alle geeignet, die etwas für ihre Fitness tun möchten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

251-30235

Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 02.07.2025

Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

21 Treffen: 78,40 EUR, 20 Plätze

Cross Functional Fitness

Das Power Workout

Alla Ghazaryan

Das abwechslungsreiche, funktionelle und komplexe Training schult natürliche, physiologische Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper beanspruchen. Die verschiedenen Trainingsmethoden verbessern nicht nur Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, sie bieten auch viel Abwechslung und machen Spaß. Dieser hocheffektive, anspruchsvolle Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die ihre Fitness weiter verbessern möchten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

251-30236

Mittwoch, 19:10 – 20:10 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 16.07.2025

Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

23 Treffen: 125,75 EUR, 9 Plätze

Gymnastik für Einsteiger

Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Ulrike Hansen

Kommen Sie in Bewegung: Mit leichten Lauf- und Dehnübungen sowie lockerer und kräftigender Gymnastik können Sie den Körper wieder beweglicher machen. Das Wohlbefinden steigt und der Verletzungsanfälligkeit wird vorgebeugt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Hallenschuhe

251-30237

Mittwoch, 19:05 – 20:05 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 16.07.2025

Klosterbergenschule, große Halle

22 Treffen: 82,12 EUR, 17 Personen

Gymnastik mit Spaß

Ulrike Hansen

Möchten Sie Ihren gesamten Körper kräftigen, Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren und stabilisieren? Mit einem Herz-Kreislauftraining den Körper in Schwung bringen und dabei Freude und Spaß an der Bewegung haben? Dann sind Sie in diesem abwechslungsreichen Kurs richtig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Hallenschuhe

251-30238

Mittwoch, 20:05 – 21:05 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 16.07.2025

Klosterbergenschule, große Halle

22 Treffen: 82,12 EUR, 17 Personen

Gymnastik am Morgen

Für aktive Senioren

Andrea Hartung

Bleiben Sie fit und beginnen Sie den Tag mit einem sanften Ganzkörpertraining. Sie mobilisieren und stabilisieren dabei Wirbelsäule und Gelenke. Ein leichtes Ausdauertraining zwischen den Gymnastiksequenzen trainiert das Herz-Kreislaufsystem.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

251-30240

Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 10.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

20 Treffen: 82,68 EUR, 20 Plätze

Bewegter Rücken

Gymnastik und Entspannung für einen starken Rücken

Andrea Hartung

Es erwartet Sie eine rückenstärkende Gymnastik in Kombination mit wohltuender Entspannung. Mit einfachen, effektiven Übungen wird die gesamte Wirbelsäule aufgerichtet, stabilisiert und beweglicher. Der Kurs eignet sich für alle, unabhängig von Alter und Trainingszustand.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

251-30241

Donnerstag, 10:05 - 11:05 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 10.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

20 Treffen: 82,68 EUR, 20 Plätze

Fitness-Cocktail

Claudia Wieser

Erleben Sie ein abwechslungsreiches Ausdauer- und Kräftigungstraining für alle Muskelgruppen. Im Vordergrund stehen intensive Übungen für den ganzen Körper, bei denen Sie das eigene Körpergewicht einsetzen. So bleiben Sie fit!

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Sportkleidung, ein Handtuch und Hallenschuhe

251-30246

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 03.07.2025

Reinbek, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Festsaal

19 Treffen: 70,92 EUR, 20 Plätze

Rückenfit – präventive Fitness

Hanna Levitskiy

Halten Sie Ihren Rücken fit durch Übungen zur Anspannung und Entspannung des Körpers. Sowohl Krafttraining, als auch Übungen zur Lockerung, Beweglichkeit und Balance stehen im Mittelpunkt des Kurses. Wir trainieren im Stand und auf der Matte, dazu nutzen wir Tubes.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

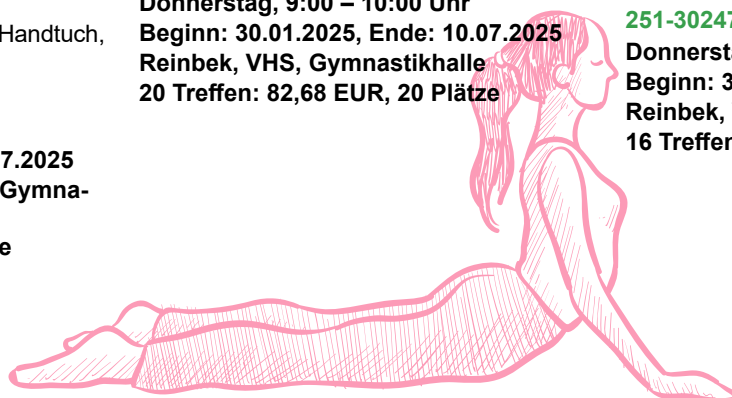
251-30247

Donnerstag, 18:15 – 19:15 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 26.06.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

16 Treffen: 66,12 EUR, 15 Plätze





DEEP-WORK®

Hanna Levitskiy

DEEP-WORK® ist ein kraftvolles Ganzkörper-Workout zu dynamischer, rhythmischer Musik. Auf intensive Anspannung folgen Entspannungsphasen und umgekehrt – Power und Energie für Körper und Geist, die es in sich haben. Die Stunde ist herausfordernd, aber durch individuelle Abstufungen für jedes Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

251-30248

Donnerstag, 19:20 – 20:20 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 26.06.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

16 Treffen: 66,12 EUR, 20 Plätze

Body Workout Mix

N.N.

Es erwartet Sie ein umfassendes gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm, das die Herz-Kreislauffunktionen sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert. Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen gedacht und richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit normaler körperlicher Belastungsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

251-30250

Freitag, 8:30 – 9:30 Uhr

Beginn: 31.01.2025, Ende: 11.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

16 Treffen: 66,12 EUR, 20 Plätze

Cardio-Fitness und mehr

Mehr Kondition, Kraft und Koordination

N.N.

Mit diesem ganzheitlichen Übungsprogramm fördern Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Lauf- und Walkingübungen, kräftigende Gymnastik sowie Stretching und Entspannung runden das Kursprogramm ab. Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen gedacht und richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit normaler körperlicher Belastungsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

251-30251

Freitag, 9:35 – 10:35 Uhr

Beginn: 31.01.2025, Ende: 11.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

16 Treffen: 66,12 EUR, 20 Plätze

Tanz und Zumba

Orientalischer Tanz

Glenda Afritah Remke

Orientalischer Tanz belebt, lockert und stärkt den gesamten Körper. Die Kombination der weichen, fließenden, sinnlichen sowie kraftvollen Bewegungen stimuliert insbesondere den gesamten Beckenbodenbereich. Für Frauen jeden Alters geeignet – gern mit Erfahrung aus dem Bereich Bauchtanz oder Jazzdance.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und ein Tuch für die Hüfte

251-30261

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 09.04.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

8 Treffen: 72,00 EUR, 9 Plätze

251-30262

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 07.05.2025, Ende: 16.07.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

Zumba®

Bienvenidos!

Emilia Pap

Zumba® – das Dance-Workout aus Lateinamerika. Tanzen Sie nach den Klängen lateinamerikanischer Musik und der spanischen Sprache. Emilia Pap, aufgewachsen in Valencia, leitet Sie auch gern mal auf Spanisch an, so dass Sie ganz nebenbei ein paar Brocken lernen. Für Zumba-Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe und jede Menge gute Laune

251-30263

Montag, 19:15 – 20:15 Uhr

Beginn: 27.01.2025, Ende: 14.07.2025

Reinbek, Grundschule Schönningstedt, Sporthalle

22 Treffen: 90,92 EUR, 12 Plätze

Zumba® Basic

Jasmin Sammer

Zumba® – diese Party macht Sie fit und glücklich! Zumba®, diese von Lateinamerika inspirierte, unkomplizierte, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party, eignet sich für jede Altersklasse. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe und jede Menge gute Laune

251-30265

Montag, 18:15 – 19:15 Uhr

Beginn: 03.02.2025, Ende: 30.06.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR, 25 Plätze

Tango Argentino

Dobri Gjurkov

Der Argentinische Tango besteht aus einem gemeinsamen Gehen im Rhythmus der Musik: eine natürliche Bewegung, die für jedes Alter geeignet ist. Tangolehrer Dobri Gjurkov vermittelt Ihnen in diesem Workshop nicht nur die tänzerischen Grundlagen sondern auch den geschichtlichen Ursprung des Tangos. Paaranmeldungen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder bequeme Schuhe mit glatter, heller Sohle, für die Damen mit Absatz

251-30266

Samstag, 08.03.2025, 10:00 – 15:15 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 31,50 EUR, 9 Plätze

251-30267

Samstag, 28.06.2025, 10:00 – 15:15 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 31,50 EUR, 9 Plätze





Aqua-Fitness

Aqua-Fitness

Manfred Hirsch

Beim Aqua-Fitness bewegen Sie sich im tiefen Wasser. Ein Aqua-Gürtel gibt Ihnen dabei den notwendigen Halt und verleiht Ihnen gleichzeitig Auftrieb. Sie trainieren gelenkschonend und effektiv das Herz-Kreislauf-System, die Koordination, die Beweglichkeit und die Muskulatur.

Die Aqua-Gürtel für die gesamte Kursdauer erhalten Sie leihweise am ersten Kurstag.

251-30271

Dienstag, 18:45 – 19:30 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 08.07.2025

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

22 Treffen: 121,00 EUR, 15 Plätze



251-30272

Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr

Beginn: 28.01.2025,

Ende: 08.07.2025

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

22 Treffen: 161,32 EUR, 15 Plätze

Für alle Aqua-Kurse sind Schwimmkenntnisse erforderlich!

Aqua-Zumba®

Tanzen mal anders

Katja Friedemann

Aqua-Zumba® ist ein Workout im Wasser, das den ganzen Körper auf gelenkschonende Weise trainiert. Gleichzeitig ist es eine belebende Pool-Party zu lateinamerikanischen Klängen und aktuellen Dancecharts. Aqua-Zumba® ist somit für alle geeignet, die gern tanzen und im Wasser shaken wollen.

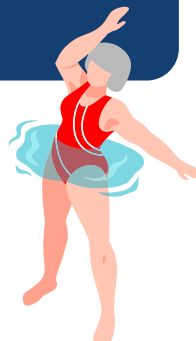
251-30270

Dienstag, 20:30 – 21:30 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 08.07.2025

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

22 Treffen: 161,32 EUR, 15 Plätze



Wassergymnastik

Manfred Hirsch

Gymnastik auf die sanfte Art – der Auftrieb gibt das Gefühl der Leichtigkeit und entlastet Wirbelsäule und Gelenke. Der Wasserwiderstand bremst ruckartige, schnelle Bewegungen und die Wärme des Wassers entspannt.

251-30276

Mittwoch, 15:15 – 16:15 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 02.07.2025

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

21 Treffen: 154,00 EUR, 15 Plätze

Aqua-Bodyfit

Manfred Hirsch

Die besonderen Eigenschaften des Wassers ermöglichen ein sanftes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Der Kurs findet im brusttiefen, 28 Grad warmen Wasser statt.

Für den Kurs muss zusätzlich zur VHS-Gebühr der Eintritt ins Freizeitbad gezahlt werden. Fragen Sie nach der günstigen Geldwertkarte mit Rabatt!

251-30278

Freitag, 19:30 – 20:30 Uhr

Beginn: 07.02.2025, Ende: 27.06.2025

Reinbek, Freizeitbad Reinbek

20 Treffen: 120,02 EUR, 18 Personen

Essen und Trinken

Brot und Brötchen backen

Hanne Schützler

Brot und Brötchen backen macht Spaß. Schauen Sie zu, wenn Kursleiterin Hanne Schützler Ihnen zeigt, wie sich diese perfekt backen lassen – aromatisch, luftig, locker mit knackiger Kruste!

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, 9,00 EUR Lebensmittelumlage

251-30310

Mittwoch, 05.03.2025, 17:30 – 20:30 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 12,40 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 26.02.2025

Croissants & Co.

Mit Blätterteig backen

Hanne Schützler

Schauen Sie zu und lernen Sie, wie man luftig leichte, leckere Croissants und andere Leckereien aus Blätterteig herstellt. Ein Genuss!

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, 9,00 EUR Lebensmittelumlage

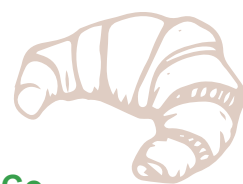
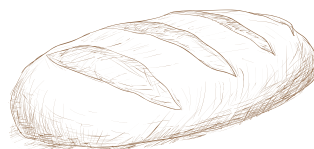
251-30311

Mittwoch, 25.06.2025, 17:30 – 20:30 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 12,40 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 18.06.2025





Die Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte immer
direkt an die Kursleiterin.

Japanische Küche

Shiela Grossmann

Kommen Sie mit auf eine Reise durch die japanische Küche: Wir kochen traditionelle Gerichte wie Teriyaki-Fleisch, Miso-Suppe und eine Sushi-Bowl mit verschiedenen Gemüsesorten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 14,00 EUR Lebensmittelumlage

251-30300

Dienstag, 28.01.2025, 18:30 – 21:45 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche
1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 21.01.2025

Thailändische Küche

Shiela Grossmann

Jede thailändische Mahlzeit bietet eine Vielfalt besonderer Geschmacksrichtungen. Suppen und Currys sind säuerlich und cremig-süß zugleich; abgeschmeckt mit Tamarinde, Chili, Limettenblättern, Koriander, Minze oder einer Handvoll Basilikum. Ein Genuss!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 14,00 EUR Lebensmittelumlage

251-30301

Dienstag, 04.02.2025, 18:30 – 21:45 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche
1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 28.01.2025

Koreanische Küche – vegetarisch

Shiela Grossmann

Lernen Sie die Geschmackserlebnisse der koreanischen Küche kennen: Banchan ist eine Gemüsebeilage und fester Bestandteil koreanischer Gerichte. Diese werden meistens mit Reis aber auch zu Suppe und Eintopf serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 14,00 EUR Lebensmittelumlage

251-30302

Dienstag, 11.02.2025, 18:30 – 21:45 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche
1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 04.02.2025

Nasi Padang

Indonesische Küche

Shiela Grossmann

Nasi Padang ist eine Küche benannt nach der Stadt Padang in West Sumatra, Indonesien. Die köstlichen Gerichte werden mit Fleisch oder Fisch sowie Gemüse zubereitet und mit Reis serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 14,00 EUR Lebensmittelumlage

251-30303

Dienstag, 25.02.2025, 18:30 – 21:45 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche
1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 18.02.2025

Asiatische Küche – vegetarisch

Shiela Grossmann

Die Asiatische Küche ist frisch und abwechslungsreich und die vegetarischen Gerichte bestechen mit knackigem Gemüse, Tofu und Bohnen, herzhaften Soßen und pikanten Gewürzen. Die beliebtesten Rezepte kochen und genießen wir gemeinsam im Kurs.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 14,00 EUR Lebensmittelumlage

251-30304

Dienstag, 13.05.2025, 18:30 – 21:45 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche
1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 06.05.2025



Sommerküche – Kochkurs für Kinder

Für alle Hobbyköch:innen ab 9 Jahren

Tina Drückhammer

Obst, Gemüse, Kräuter – der Sommer bietet alles im Überfluss. Wir wollen die Vielfalt nutzen und ein Nudelgericht mit Tomatensoße sowie zum Nachtisch eine Rote Grütze aus Erdbeeren frisch zubereiten und natürlich genießen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 8,00 EUR Lebensmittelumlage

251-30313K

Montag, 26.05.2025, 15:30 – 18:30 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche
1 Treffen: 13,80 EUR, 6 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 19.05.2025

251-30314K

Montag, 16.06.2025, 15:30 – 18:30 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche
1 Treffen: 13,80 EUR, 6 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 10.06.2025





SIMONE PANDER-NEUß

Programmbereich

Deutsch und Integration

Telefon 040/727 50-584

panderneuss@vhs-sachsenwald.de

DEUTSCH-Sprechstunde

jeden Dienstag*

von 9:00 – 11:00 Uhr

in der VHS in Reinbek

Wir beraten Sie und machen einen Sprachtest.

* nicht in den Schulferien in Schleswig-Holstein

DEUTSCH für die Integration

Suchen Sie einen Integrationskurs?

Schreiben Sie bitte eine E-Mail an:

deutsch@vhs-sachsenwald.de

E-Mail bitte mit:

- einem Foto von Ihrem Ausweis
- einem Foto von Ihrer Zulassung oder Berechtigung zum Integrationskurs

Eine Zulassung oder Berechtigung zum Integrationskurs bekommen Sie vom Jobcenter oder von der Ausländerbehörde.

Nach Ihrer E-Mail bekommen Sie einen Termin zur Anmeldung.



Weitere Deutschkurse im Kreis Stormarn finden Sie hier:

- **AWO Reinbek:** www.awo-sh.de/integrationscenter-reinbek.de
Tel.: 040/73601465
- **Glinde Kultur- und Bildungswerk:** www.vhs-glinde.de
Tel.: 040/714 04 495
- **VHS Ahrensburg:** www.vhs-ahrensburg.de
Tel.: 04102/80 02 11
- **VHS Bad Oldesloe:** www.vhs-od.de, Tel.: 04531/50 41 40

Berufssprachkurse im Kreis Stormarn finden Sie hier:

- **AWO Reinbek:** www.awo-sh.de/integrationscenter-reinbek.de
Tel.: 040/73601465
- **VHS Bad Oldesloe:** www.vhs-od.de, Tel.: 04531/50 41 40
- **VHS Ahrensburg:** www.vhs-ahrensburg.de, Tel.: 04102/80 02 11

Informationen zu allen Prüfungen der VHSn in Schleswig-Holstein finden Sie hier: <https://www.vhs-sh.de/pruefung>



Unsere offenen Deutschkurse auf einen Blick

Unsere offenen Deutschkurse sind für alle,
die Deutsch lernen wollen.

Wir bieten Kurse für Anfänger:innen (A1) und
Fortgeschrittene (bis B2) an.

Testen Sie sich hier:
vhs.link/Dt

**DEUTSCH
als Zweitsprache**

A1.2

A2.2

B1.2

B2.2

Kursnummer	251-40402	251-40404	251-40405	251-40407
Wochentage und Uhrzeit	Mo und Do 09:00 – 10:30 Uhr	Mo und Do 10:45 – 12:15 Uhr	Di und Do 16:45 – 18:15 Uhr	Mo und Mi 16:45 – 18:15 Uhr
Start und Ende	03.02. – 26.06.2025	03.02. – 26.06.2025	28.01. – 05.06.2025	27.01. – 28.05.2025
Anzahl der Termine	34	34	31	32
Kursort	Reinbek, VHS, Raum 2	Reinbek, VHS, Raum 2	Reinbek, VHS, Raum 106	Reinbek, VHS, Raum 4
Kursleiterin	Angela Paus	Angela Paus	Angela Paus	Anne Glander
Lehrbuch	Die neue Linie A1.2 Klett Verlag ISBN 978-3-12-607244-1	Die neue Linie A2.2 Klett Verlag ISBN 978-3-12-607246-5	Kontext B1+ Expres Klett Verlag ISBN 978-3-12-605374-7	Kontext B2.2 Klett Verlag ISBN: 978-3-12-605412-6
Gebühr	306,00 EUR*	306,00 EUR*	279,00 EUR*	288,00 EUR*

*zuzüglich 2,00 EUR für Kopien



Frauencafé

für Frauen und Kinder
aus allen Kulturen
jeden Donnerstag
von 16:30 bis 17:30 Uhr

im Gemeindehaus der Kirchengemeinde
Reinbek Mitte, Kirchenallee 1

Angebote der Flüchtlingsinitiative Reinbek
Bei Fragen: Karin Tillmanns, 0176/28 68 00 22

Hallo!

Offener Gesprächskreis

jeden Dienstag
von 16:30 – 17:30 Uhr
in der Stadtbibliothek Reinbek



Prüfungsvorbereitung und Prüfungen 2025



An den Prüfungen können maximal 20 Personen teilnehmen.
 Kursteilnehmer:innen können sich in ihrem Kurs anmelden.
 Externe Teilnehmer:innen schreiben bitte eine Mail an:
deutsch@vhs-sachsenwald.de



	Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B1	Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2	Prüfung telc Deutsch B1	Prüfung telc Deutsch B2
Kursnummer	251-40408	251-40409	251-40411	251-40412
Wochentage und Uhrzeit	Di und Do 16:45 – 18:15 Uhr	Mo 16:45 – 20:00 Uhr	Sa 08:45 – 16:00 Uhr	Sa 08:45 – 16:00 Uhr
Start und Ende	10.06. – 03.07.2025	16.06. – 14.07.2025	05.07.2025	19.07.2025
Anmeldefristen	06.05 – 23.05.2025	06.05 – 06.06.2025		
Anzahl der Termine	8	5	1	1
Kursort	Reinbek, VHS, Raum 106	Reinbek, VHS, Raum 4	Reinbek, VHS, Erdgeschoss	Reinbek, VHS, Erdgeschoss
Kursleiterin	Angela Paus	Anne Glander		
Lehrbuch	Prüfung Express telc Deutsch B1 Hueber Verlag ISBN 978-3-19-801081-5	Prüfung Express telc Deutsch B2 Hueber Verlag ISBN 978-3-19-551651-8		
Gebühr	72,00 EUR	90,00 EUR	170,00 EUR	180,00 EUR



μαθήματα γερμανικών Gefördert durch: SH Schleswig-Holstein
Ministerium für Wissenschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus

Was almanca kurslari cours d'allemand
WannWo cursos de alemán

Den richtigen Deutschkurs finden!

курсы немецкого языка german language courses
دورات تعلم اللغة الألمانية 德语课程

deutsch.sh-kursportal.de



Lernen auf europäischem Niveau

Der VHS Qualitätsring Sprachen bietet Ihnen ein einheitliches Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GEER) für Sprachenlernen orientiert. Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen von A1 bis C2. Diese dienen in Europa als Grundlage für Einstufungen und Abschlüsse in allen Fremdsprachen.

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse	Kurse ab C2.1	C2
	Sie können sich spontan, ganz fließend und differenziert ausdrücken und verstehen mühelos alles, was Sie hören oder lesen.	
	Oberstufe (Kurse C1.1 – C1.4)	C1
	Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.	
Gute Sprachkenntnisse	Aufbaustufe (Kurse B2.1 – B2.4)	B2
	Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler:innen in der Standardsprache verständigen.	
	Mittelstufe (Kurse B1.1 – B1.4)	B1
	Sie können im privaten und beruflichen Bereichen über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.	
Grundkenntnisse	Grundstufe (Kurse A2.1 – A2.4)	A2
	Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen wie Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung oder Ihre Umwelt mit einfachen Worten verständigen.	
	Eingangsstufe (Kurse A1.1 – A1.4)	A1
	Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.	

Ausführliche Informationen über die genannten Prüfungen finden Sie im Internet unter:
www.vhs-sh.de, www.sprachzertifikate.de, www.goethe.de, www.CambridgeESOL.org.



ANGELA MERINO

Fachbereich Fremdsprachen

Telefon 040/72750-583

merino@vhs-sachsenwald.de



Übersicht

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Schwedisch
- Latein
- Portugiesisch
- Chinesisch
- Japanisch
- Persisch
- Kids & Teens



Chinesisches Neujahrsfest

Kulinarische und kulturelle Entdeckungsreise

Lin Lin Bulla

Passend zu den Feierlichkeiten des Chinesischen Neujahrs kochen wir gemeinsam traditionelle Gerichte mit frischen Zutaten und aromatischen Gewürzen. Dabei erfahren Sie auch Wissenswertes über die Esskultur Chinas und lernen ganz einfache Vokabel zum köstlichen Thema. **Xin Nián Hao – Frohes Neues!**

Ein echter Appetitanreger für Lin Lin Bullas Chinesisch-Anfängerkurs ab Mai. **Siehe Seite 47.**

Bitte mitbringen: 10,00 EUR für Lebensmittel

251-41000

Donnerstag, 13.02.2025, 18:00 – 21:30 Uhr

Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 19,15 EUR, 9 Plätze



New recipes!

Cooking & learning English combined

Svea Thompson

There is more to British cooking than just Jamie Oliver...

This term we are excited to dive into the culinary world of some other renowned British female top chefs like NIGELLA LAWSON or LORRAINE PASCALE – a great opportunity to improve your language skills while enhancing your cooking techniques!

Whether beginner or enthusiastic home cook, we look forward to a delightful evening with new flavours.

Bitte mitbringen: 10,00 EUR für Lebensmittel

251-41001

Mittwoch, 26.03.2025,

18:00 – 21:30 Uhr

**Neuschönningstedt, Gertrud-
Lege-Schule, Küche**

1 Treffen: 14,48 EUR, 12 Plätze



Lær dansk!

Vortrag über die dänische Sprache mit Praxisteil

Dr. Jan Henrik Holst

Der Sprachwissenschaftler bietet einen lebensnahen Überblick über die dänische Sprache und die Situation des Dänisch-Unterrichts. Zudem gibt er Impulse zum selbstständigen Lernen. Im Praxisteil üben Sie dann einige Sprachfertigkeiten – ein spannender Tag zur Sprache unseres nördlichen Nachbarlandes erwartet uns.

251-41002

Samstag, 22.02.2025, 11:00 – 14:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 18,00 EUR, 9 Plätze





Ist dieser Kurs richtig für mich?

Sprachberatung

07.01., 20. – 22.01.2025
10 bis 12 Uhr
15:30 bis 18:30 Uhr

English

A1 Let's get started – A1.4/A2

Dr. Kirsten Hansen-Langosch



Mit viel Sprechpraxis zu abwechslungsreichen Themen reaktivieren und erweitern Sie Ihre Englisch-Grundkenntnisse. So gewinnen Sie Sicherheit und Selbstvertrauen im freien Sprechen.

Are you ready? Then let's get started!

Bitte mitbringen: Let's talk Now A2, Klett Verlag, Lektion 1, ISBN 978-3-12-605555-0

251-41100

Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 06.02.2025, Ende: 15.05.2025

Wentorf, Rathaus, Raum 206

12 Treffen: 98,40 EUR, 9 Plätze

A2 Daily English – A2

Thomas J. Gemmecke

Möchten Sie Englisch fließender sprechen? Sich besser ausdrücken? Nicht ständig überlegen und nach Wörtern suchen?

Then let's talk about it!

Bitte mitbringen: Let's talk Now A2, Klett Verlag, Lektion 8, ISBN: 978-3-12-605555-0

251-41101

Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 04.02.2025, Ende: 27.05.2025

Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus, Raum G1

15 Treffen: 123,00 EUR, 9 Plätze

Spring Is In The Air – A2

Margret Zehnder-Schmitt

Let's get going again this spring and get rid of rust and dust that may have settled on our English. As usual we will polish up everything that comes up: vocabulary, grammar and speaking. **What's new?** At the beginning of every lesson there will be an opportunity for story-telling.

Bitte mitbringen: Refresh Now A2, Klett Augmented, ISBN 978-3-12-605187-3

251-41102

Dienstag, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 04.02.2025, Ende: 06.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 108,00 EUR, 9 Plätze

Read, Listen & Talk – A2

Iris Abmayr

Welcome! Wenn Sie Ihren Wortschatz erweitern wollen, dann lassen Sie uns anhand von Short Stories, einfachen Zeitungsartikeln oder Songs ins Gespräch kommen. Zum „warm up“ sorgen englische Rätsel und Spiele für jede Menge Spaß.

So please join us and let's read, listen and talk!

Bitte mitbringen: 2,50 EUR für Kopien

251-41103

Mittwoch, 16:15 – 17:45 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 28.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

15 Treffen: 135,00 EUR, 9 Plätze

B1 Let's have fun! – B1.1

Iris Abmayr

In a relaxed and encouraging atmosphere, we work with short stories, articles, songs or poems; there will be many opportunities to talk, improve your vocabulary and grammar and even for entertaining English language games. **Let's have fun with English!**

Bitte mitbringen: 2,50 EUR für Kopien

251-41104

Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 12.06.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 2

15 Treffen: 123,00 EUR, 9 Plätze

English in the Afternoon – B1

Kristina Elisabeth Grünig

How about some small talk in the afternoon? Our weekly meetings will help to improve your language skills while engaging in interesting discussions. Checking your vocabulary and use of grammar during conversation will lead to more confidence and inspire to relax and get talking!

Bitte mitbringen: In Conversation B1/B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5

251-41105

Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr

Beginn: 04.02.2025, Ende: 29.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze

English Conversation – B1/B2

Kristina Elisabeth Grünig

We continue our path through the English language. Our course book will be used as inspiration source for interesting discussions in order to gain more confidence in everyday speaking situations. Let's meet up in a friendly atmosphere every Wednesday evening.

Bitte mitbringen: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2

251-41106

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 30.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 102

10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze

English for Golden Agers – B1.2

Iris Abmayr

We are a cheerful group of young seniors who love learning English together, why not join us? We use short stories, articles and other materials to improve our vocabulary, fluency and grammar. In addition, we play funny English language games. **Welcome!**

Bitte mitbringen: 2,50 EUR für Kopien

251-41107

Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Beginn: 28.01.2025, Ende: 27.05.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 2

15 Treffen: 164,20 EUR, 9 Plätze





Join the ride! – B1.2

Svea Thompson

Welcome to our journey through the English language. Although we use a course book we spend plenty of time with discussions and lively conversations. **Welcome on board!**

Bitte mitbringen: Let's enjoy English B1.2, Klett Verlag, Lektion 8/9, ISBN 978-3-12-501645-3

251-41108

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 05.06.2025

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Treffpunkt: Haupteingang.

12 Treffen: 74,40 EUR, 12 Plätze

Refresher English Course – B1.4

Iris Abmayr

We meet up every Wednesday to talk about topics of general interest. A variety of reading and listening materials such as short stories, articles, songs or poems form the basis for vocabulary and grammar work. And there will also be time for some amusing language games!

Bitte mitbringen: 2,50 EUR für Kopien

251-41109

Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 28.05.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 2

15 Treffen: 93,00 EUR, 12 Plätze

B2 English for Early Birds – B2

Iris Abmayr

The early bird catches the worm! If you want to start your week with English, this morning course is good for you. We use a variety of reading and listening materials such as short stories, poems or songs as the basis for inspiring discussions. So please join our lively group!

Bitte mitbringen: 2,50 EUR für Kopien

251-41110

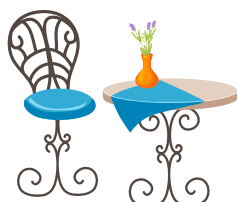
Montag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 27.01.2025, Ende: 26.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

15 Treffen: 105,00 EUR, 12 Plätze

Salut!



Discussing current affairs – B2/C1

Dr. Kirsten Hansen-Langosch

Are you able to understand and discuss a wide range of current issues? Then join this course to share your point of view with others in a lively debate. At the same time we will focus on improving your ability to express yourself convincingly and accurately.

Bitte mitbringen: In Conversation B2/C1, Klett Verlag, Lektion 1, ISBN 978-3-12-501560-9

251-41111

Mittwoch, 16:45 – 18:15 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 07.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 108,00 EUR, 9 Plätze

C1 Let's get talking – C1

Joanna Dohse

If you would like to improve your English and have fun at the same time, why not join us? Apart from reading short stories and articles from magazines and newspapers, we also watch short clips and talk about current affairs or the British way of life.

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien

251-41112

Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende: 21.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

15 Treffen: 105,00 EUR, 12 Plätze

Französisch

A1 Français à nouveau – A1

Michael Lang

Möchten Sie Ihre Französisch-Kenntnisse auffrischen und erweitern? Lieber von vorne noch mal anfangen? Mit dem Muttersprachler Michael Lang sind Sie bald à jour!

Sie finden zu Ihrem Wortschatz und grammatische Grundlagen zurück und kommen der frankophonen Kultur des *savoir-vivre* etwas näher.

Bitte mitbringen: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7

251-41200

Mittwoch, 11:45 – 13:15 Uhr

Beginn: 12.02.2025, Ende: 30.04.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze



Französische Kurzkrimis – A1.4/A2

Anne-Marie Peter

Courts romans policiers sind spannend und auch effektiv für das Lernen der französischen Sprache. Passende Übungen zu Wortschatz und Grammatik erweitern die Lektüre – lire en français dans une ambiance agréable: *un grand plaisir!*

Bitte mitbringen: Lernkrimi „Le coeur du mal“, ISBN 978-3817429325

251-41201

Freitag, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 31.01.2025, Ende: 09.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

11 Treffen: 77,00 EUR, 12 Plätze

B1 Un matin en français – B1

Anne-Marie Peter

On se retrouve avec plaisir chaque semaine pour consolider et élargir vos connaissances du français. **Bienvenues et bienvenus!**

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien

251-41202

Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 31.01.2025, Ende: 09.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

11 Treffen: 77,00 EUR, 12 Plätze

B2 Conversation française – B1/B2

Ulrike Clasen

Nous lisons des articles journalistiques et discutons des points de vue divergents. Avec l'aide audiovisuelle nous améliorons notre compréhension orale et auditive en écoutant de locuteurs natifs afin de nous habituer à la vitesse de la langue française. **Rejoignez-nous!**

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

251-41203 (B1)

Mittwoch, 15:00 – 16:30 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 14.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

13 Treffen: 117,00 EUR, 9 Plätze

251-41204 (B2)

Donnerstag, 15:00 – 16:30 Uhr

Beginn: 06.02.2025, Ende: 22.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

13 Treffen: 117,00 EUR, 9 Plätze



Italienisch

A1 Bella Italia – A1.1

Massimo Paié

Die Sprache Italiens klingt wie eine schöne Melodie. Kein Wunder, dass Sie sie jetzt endlich lernen möchten. Gemeinsam erarbeiten wir Schritt für Schritt eine solide Italienisch-Grundlage und erfahren dabei einiges über „Bella Italia“. *Benvenuti al corso!*

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, Lektion 4, ISBN 978-3-12-502202-7

251-41300

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 21.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 106

14 Treffen: 98,00 EUR, 12 Plätze

Sempre avanti – A1.4

Massimo Paié

Il nostro viaggio continua! Wir erweitern unsere Sprachkenntnisse und unterhalten uns weiter über das Leben und die Kultur Italiens. Alles immer in entspannter Atmosphäre!

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, Lektion 2, ISBN 978-3-12-525209-7

251-41301

Donnerstag, 17:45 – 19:15 Uhr

Beginn: 06.02.2025, Ende: 15.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

12 Treffen: 108,00 EUR, 9 Plätze

A2 Serata italiana – A2.2

Massimo Paié

Italienisch besser verstehen und sprechen sind unsere Lernziele. Neben den Übungen und Texten im Lehrbuch bieten auch leichte Lektüre Anlass für kleine Gespräche. So macht das Lernen Freude – und das ist Kursleiter Massimo Paié besonders wichtig!

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, Lektion 4/5, ISBN 978-3-12-525209-7

251-41302

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 10.02.2025, Ende: 26.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

14 Treffen: 126,00 EUR, 9 Plätze



Piano, piano – A2.2

Massimo Paié

Noi continuiamo ad imparare! In gemütlichem Tempo erweitern wir unseren Blick auf das italienische „dolce vita“ weiter und wiederholen, dank Lehrbuch und unterhaltsamer Lektüre, grammatische Schwerpunkte und Vokabeln.

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, Lektion 6, ISBN 978-3-12-525209-7

251-41303

Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 04.02.2025, Ende: 20.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

14 Treffen: 98,00 EUR, 12 Plätze

251-41304

Mittwoch, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 07.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 180,00 EUR, 6 Plätze

B1 Pomeriggio italiano – B1.1

Massimo Paié

Continuiamo a fare uso di divertenti letture, che permettono di conoscere diversi aspetti dell'Italia di oggi. Avremo anche possibilità di parlare, raccontare e ripassare la grammatica. **Unisciti a noi!**

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7

251-41305

Donnerstag, 16:00 – 17:30 Uhr

Beginn: 06.02.2025, Ende: 15.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 108,00 EUR, 9 Plätze

Sprachberatung

07.01., 20. – 22.01.2025

10 bis 12 Uhr

15:30 bis 18:30 Uhr



Italiano in azione – B1.2

Heike Campello

In questo corso ci occupiamo di letteratura italiana, come attualmente „Il libraio di Venezia“ di Giovanni Montanaro. Allo stesso tempo lavoriamo anche con il libro di testo. Soprattutto però attribuiamo grande importanza a parlare e a discutere vari argomenti.

Bitte mitbringen: Campus Italia B1/B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525633-0

251-41306

Montag, 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn: 10.03.2025, Ende: 19.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 8

9 Treffen: 135,00 EUR, 6 Plätze



Spanisch



Spanisch für den Urlaub

Maica Salcedo

¡Vacaciones al sol! Ist Ihr nächster Urlaub in Spanien oder Mittelamerika bereits geplant? Möchten Sie gerne Bestellungen oder Buchungen auf Spanisch selber meistern? Dann erlernen Sie in kurzer Zeit einen Basis-Wortschatz, üben Sie kleine praktische Dialoge und... **AB IN DEN URLAUB!**

Bitte mitbringen: Spanisch für den Urlaub A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514265-7

251-414001

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 06.05.2025, Ende: 24.06.2025

8 Treffen: 72,00 EUR, 9 Plätze



***Wie funktioniert online?**

Siehe Seite 4



Spain

A1 Bienvid@s – A1.1

Thomas J. Gemmecke

Rund 550 Millionen Menschen sprechen Spanisch überall auf dieser Welt. Erlernen Sie die ersten grammatischen Grundlagen und Vokabeln, um sich bald besser zu verständigen. Egal in welches spanischsprachige Land Sie reisen: *Fiesta und Sol* warten auf Sie!

Bitte mitbringen: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektion 3, ISBN: 978-3-12-514671-6

251-41400

Dienstag, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 04.02.2025, Ende: 29.04.2025

Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus

11 Treffen: 151,80 EUR, 6 Plätze

¡Viva el español! – A1.3

Daniela Heidmann

Reiserelevante Themen wie Restaurant, Hotel und Urlaubsziele in der spanischsprachigen Welt sind in diesem Aufbaukurs dran. Ausspracheübungen, kurze Dialoge oder interkulturelle Erläuterungen runden die Arbeit mit dem Lehrbuch ab. *¡Buen viaje!*

Bitte mitbringen: El curso en vivo A1, Klett Verlag, Lektion 7, ISBN 978-3-12-606671-6

251-41401

Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 05.02.2025, Ende: 07.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 107

12 Treffen: 108,00 EUR, 9 Plätze

A2 ¡Empieza lo bueno! – A2.1

Maica Salcedo

Der Spaß beginnt! Mit der Pädagogin, Journalistin und Coach aus Barcelona, Maica Salcedo, sind Sie auf dem besten Weg, Ihre Spanisch-Kenntnisse auf dynamische, kurzweilige Weise zu festigen und zu erweitern. Denn lernen und Spaß haben, gehören zusammen!

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, Lektion 1, ISBN 978-3-12-514677-8

251-41402

Freitag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 07.02.2025, Ende: 09.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

Avanzar junt@s – A2.3

Daniela Heidmann

Bei unserem Ausflug in die Themenwelt Natur und Ökologie vertiefen wir den Gebrauch des Imperativo. Außerdem blicken wir auf Projekte und Pläne für die Zukunft und lernen dabei das spanische Futuro kennen:

¡Avanzaremos junt@s!

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, Lektion 7/8, ISBN 978-3-12-514677-8

251-41403

Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 29.01.2025, Ende:

14.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

13 Treffen: 117,00 EUR, 9

Plätze

B1 Avanzar con calma – B1.2

Daniela Heidmann

Hablaremos de la vivienda y ciertos aspectos culturales. Pero tampoco puede faltar la gramática: Toca el estilo indirecto – ¿Cómo transmitir mensajes de otra persona? Como ve, le esperan temas muy interesantes. *¡Apúntese!*

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B1, Lektion 3/4, ISBN 978-3-12-514684-6

251-41404

Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 04.02.2025, Ende: 06.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

11 Treffen: 99,00 EUR, 9 Plätze

B2 Nuevos horizontes – B2.1

Daniela Heidmann

¿Qué pasaría si cuidáramos mejor de nosotros mismos y de nuestro entorno? Es una de las preguntas clave que nos guiará al hablar de hábitos alimenticios y del mundo animal. *¡Bienvid@s de nuevo!*

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag, Lektion 5. ISBN 978-3-12-514688-4

251-41405

Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 06.02.2025, Ende: 15.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 4

12 Treffen: 108,00 EUR, 9 Plätze

Conversando – B2.3

Daniela Heidmann

Habrá un poco de todo: desde tertulia informal a debates. Y junto al repaso de los habituales temas de gramática, seguiremos descubriendo nuevos aspectos de la cultura e historia de España e Iberoamérica. ¡Anímese y únase a este dinámico grupo de amantes del idioma español!

Bitte mitbringen: Impresiones B2, Hueber Verlag, Lektion 6/7, ISBN 978-3-19-094545-0

251-41406

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 27.01.2025, Ende: 07.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

11 Treffen: 99,00 EUR, 9 Plätze

Schwedisch

A2 Schwedisch – A2.3/ A2.4

Irene Weng

Välkomma! Wir wiederholen wichtige grammatische Schwerpunkte, bauen den Wortschatz aus und erweitern unseren Blick auf das Leben und die Kultur des bezaubernden Schwedens.

Bitte mitbringen: Tala svenska A2-B1 Lehr- und Übungsbuch, Groa Verlag, Kapitel 8, ISBN 978-3-933119-05-6 und 978-3-933119-15-5

251-41500

Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 19.02.2025, Ende: 14.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 101

11 Treffen: 165,00 EUR, 6 Plätze





VÄLKOMMEN TILL SVERIGE

B1 Svenska – B1

Kristina Elisabeth Grünig

Välkomna till vår mysiga kvällsgrupp! Vi träffas en gång i veckan för att umgås, diskutera, repetera lite grammatik och dela vårt intresse för Sverige. Målet är större säkerhet i att använda svenskan i olika situationer. **Vi ses!**

Bitte mitbringen: Hejsan! B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527985-8

251-41501

Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr

Beginn: 06.02.2025, Ende: 08.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 101

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

B2 Schwedisch B2/C1

Irene Weng

Äntligen! Nu ses vi igen för att diskutera, läsa och ha det trevligt tillsammans.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

251-41502

Mittwoch, 18:15 – 19:45 Uhr

Beginn: 19.02.2025, Ende: 14.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 101

11 Treffen: 68,20 EUR, 15 Plätze

Latein B1

Iris Abmayr

Salvete, amici amicaeque linguae Latinae!
Wir lieben es, lateinische Texte zu übersetzen und gemeinsam einen Blick auf die Geschichte der Römer zu werfen. *Lingua Latina mortua non est* – für diesen Kurs trifft das auf jeden Fall zu!

Bitte mitbringen: Felix neu, C.C. Buchner Verlag, Lektion 60, ISBN 978-3-7661-7560-1

251-41600

Montag, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 27.01.2025, Ende: 26.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

15 Treffen: 135,00 EUR, 9 Plätze

Portugiesisch A1

Maria-Elvira Rühl

Portugiesisch verbindet man mit gefühlsvollen Rhythmen wie Fado oder Bossanova. Im Anfängerkurs erweitern Sie die Grundlagen dieser ausdrucksvollen Sprache, die auf der Zunge zergeht.

Bitte mitbringen: Olá Portugal! neu A1/A2, ISBN 978-3-12-528934-5

251-41601

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 12.02.2025, Ende: 02.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 105

8 Treffen: 120,00 EUR, 6 Plätze

Chinesisch A1

Lin Lin Bulla

China – noch eine fremde, ferne Welt? Lin Lin Bulla führt Sie in die Grundlagen der mündlichen chinesischen Alltagssprache, die Feinheiten der Aussprache und die Magie ihrer geheimnisvollen Schriftzeichen ein.

Die Kursleiterin lädt Sie auch zu ihrem Kochkurs am 13.02.2025 ein – ein köstlicher Einstieg, der Ihr Interesse für die Chinesische Sprache sicherlich weckt. **Siehe Seite 42**

Bitte mitbringen: 5,00 EUR für Kopien

251-41602

Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 08.05.2025, Ende: 26.06.2025

Reinbek, VHS, Raum 8

7 Treffen: 105,00 EUR, 6 Plätze



Workshops

Japanisch A1

Shingo Kohno

Reisen Sie bald nach Japan? Oder finden Sie Japanisch einfach ganz spannend? Interaktiv und effektiv vermittelt Ihnen Shingo Kohno die Grundlagen seiner Muttersprache. Sie üben kleine Dialoge und Schriftzüge auf Japanisch und kommen so der fernen Kultur Japans etwas näher.

Zur Info: Kopien erhalten Sie vorab per Mail

251-41700

Montag – Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr

14.04., 15.04., 16.04.2025

3 Treffen: 27,00 EUR, 9 Plätze



Persisch A1

Shakiba Nabizahde

Die Sprache Scheherazade fasziniert und lässt uns von der Jahrtausendealten, reichen Kultur des Orients träumen. Die Iranerin Shakiba Nabizadeh vermittelt in diesem Workshop Grundkenntnisse der Alltagssprache auf Basis der persischen Schrift. Kommen Sie mit auf die Reise ins Land der 1001 Nacht!

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

251-41701

Freitag 28.03.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Samstag 29.03.2025, 10:00 – 15:30 Uhr

Oststeinbek, VHS, Raum 2

2 Treffen: 45,00 EUR, 9 Plätze

***Wie funktioniert online?**

Siehe Seite 4



Arabisch

Ghada Kamel

Für arabischsprechende Kinder

Ghada Kamel bringt dir die arabischen Buchstaben sowie das Lesen von kurzen Texten bei. Lass uns lernen, basteln, singen und zusammenspielen!

Kurs in Kooperation mit dem Jugendbeauftragten der Stadt Reinbek

Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Buntstifte, Lehrbuch und Übungsheft „Arabisch lernen im Garten“, 5,00 EUR für Spiel- und Bastelmaterialien

251-41800K (5 bis 7 Jahren)

Freitag, 14:45 – 16:15 Uhr

Beginn: 31.01.2025, Ende: 09.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 107

10 Treffen: 35,00 EUR, 10 Plätze

251-41801K (8 bis 12 Jahren)

Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 31.01.2025, Ende: 09.05.2025

Reinbek, VHS, Raum 107

10 Treffen: 35,00 EUR, 10 Plätze

Ferienkurse

Back to school

English für Schüler:innen der 6./7. Klasse

Heike Pluntke

Fühlst du schon die „Back-to-school vibes“? Mit einer schnellen Auffrischung deiner Englischkenntnisse legst du einen super Schulstart hin! Vielfältige Hör-, Lese- und Sprechübungen, sowie Spiele helfen dir, Strukturen zu wiederholen und deine „listening“ und „speaking“ skills zu verbessern. Auf dich wartet ein lebendiges Kursprogramm voller Lernspaß!

Fünftklässler:innen mit guten Vorkenntnissen dürfen gerne nach Absprache am Kurs teilnehmen.

Bitte mitbringen: Lehrwerk der jeweiligen Schule zur Orientierung des Lernstands

251-41802K

Montag – Mittwoch, 9:45 – 12:00 Uhr

01.09., 02.09., 03.09.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

3 Treffen: 20,25 EUR, 9 Plätze



MatheCrash – Grundlagen wiederholen und festigen

Heike Pluntke

„Wissen ist Macht: Werde zum Experten in deinem Fach!“

Mathe kann verständlich und einfach sein. In der kleinen Runde überprüfst du noch einmal vorm Schulstart deine Mathekenntnisse und füllst Lücken. Vielfältige Übungen zu den Themen der letzten Schuljahre helfen dir dabei, den roten Faden im Fach zu behalten. Ein lebendiges, gezieltes Kursprogramm, mit dem du Spaß und Freude an der Mathematik wieder findest.

Bitte mitbringen: Lehrwerk der jeweiligen Schule zur Orientierung des Lernstands

Für Schüler:innen der 5./6. Klasse

251-60000K

Donnerstag und Freitag, 9:45 – 12:00 Uhr

04.09. und 05.09.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

2 Treffen: 22,50 EUR, 6 Plätze

Für Schüler:innen der 7./8. Klasse

251-60001K

Montag und Dienstag, 14:30 – 16:45 Uhr

01.09. und 02.09.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

2 Treffen: 22,50 EUR, 6 Plätze



ESA und MSA Prüfungsvorbereitung

Intensivkurs für Schüler:innen der 9. bzw. 10. Klasse

Heike Pluntke

„Fit für die Zukunft“

Die MSA-Prüfungen stehen vor der Tür und die Aufregung steigt? Keine Sorge, die qualifizierte und erfahrene Kursleiterin Heike Pluntke bereitet dich intensiv auf die drei Hauptfächer des ESA und MSA vor! Auf dich warten eine individuelle Förderung, umfassende Übungsunterlagen sowie gezielte Lern-Tipps. Am letzten Tag testest du dann dein Können in kleinen Probeprüfungen.

Bereit für die Herausforderung? Dann melde dich jetzt an und starte selbstbewusst in deine Prüfungen! Gemeinsam schaffen wir das!

Bitte mitbringen: eigene Schulmaterialien zu den Fächern

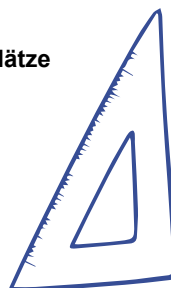
251-60002K

Dienstag – Freitag, 9:45 – 12:00 Uhr

22.04., 23.04., 24.04. und 25.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

4 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze



HAMBURG

Ahoi



Der Tiefbunker Berlinertordamm

Exkursion mit Dirk Aldenhövel

Der Tiefbunker Berlinertordamm ist ein stiller Zeuge des zweiten Weltkriegs und des Kalten Kriegs. Dirk Aldenhövel vom Verein unter hamburg e.V. erklärt die Historie des Bunkers und zeigt technische Vorrichtungen.

Der Getreidespeicher „Gloria-Mehl“

Exkursion mit Christina Muhsil

Als Zeuge längst vergangener Tage ragt der ehemalige Getreidespeicher „Gloria-Mehl“ am Schleuserkanal in die Luft. Mitte der 1920er Jahre errichtete die Großbäckerei Julius Busch das Gebäude als zentrales Vorratslager. 1970 wurde der Silobetrieb eingestellt.



Sonntag, 27.04.2025

11:00 – 13:15 Uhr

1 Termin: 13,50 EUR

Elbspaziergang

mit Stadtführer Johann Peter Nissen

Die Tour beginnt an den Deichtorhallen und endet am Stintfang. Unterwegs gibt es unter anderem Kontorhäuser der 1920er Jahre, Teile der Speicherstadt, die Katharinenkirche und Bauwerke in der Reimerstwierte und der Deichsstraße zu sehen. Stadtführer Johann Peter Nissen kennt zu allem mindestens eine Anekdote.

Donnerstag, 12.06.2025

11:00 – 13:15 Uhr

1 Treffen: 12,00 EUR

Natur und Kunst – Planten un Blumen

Anke Tröster

Farbenrausch und Blütenduft verspricht der Spaziergang durch Planten un Blumen, vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten mit wechsellvoller Geschichte.

Donnerstag, 23.05.2025, 16:00 – 18:15 Uhr

1 Treffen: 12,00 EUR

Termine

**Sonntag, 16. Februar 2025
14:30 bis 16:45 Uhr**

**Sonntag, 16. März 2025
14:30 bis 16:45 Uhr**

**Freitag, 4. April 2025
14:30 bis 16:45 Uhr**

**Sonntag, 1. Juni 2025
11:00 bis 13:15 Uhr**

1 Termin: 12,00 EUR



ISA MONA LISA

Ausstellungsbesuch

Stefanie Reimers

Lebendige Einblicke in die aktuelle Gegenwartskunst verspricht die Ausstellung ISA MONA LISA. Zu sehen gibt es unter anderem Neuerwerbungen der Hamburger Kunsthalle und Leihgaben aus einer Privatsammlung.

Freitag, 09.05.2025

10:00 – 12:15 Uhr

1 Treffen: 15,00 EUR (zzgl. Eintritt)



ANGELA MERINO

Weiterbildung OGS

Telefon 040/727 50-583

merino@vhs-sachsenwald.de

SIMON BAUER

Programmbereich
Beruf und Digitales

Telefon 040/727 50-590

bauer@vhs-sachsenwald.de



Weiterbildung für die OGS

Zertifikatskurs Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiter:innen an Ganztagschulen

Die fünf Module des Zertifikatskurses bieten den OGS-Mitarbeiter:innen Schleswig-Holsteins fachliches und methodisches Knowhow, Reflexionsmöglichkeiten und kreative Problemlösungstechniken für die Praxis.

Die Serviceagentur „Ganztätig lernen“ empfiehlt, die fünf Module an einer Volkshochschule zu besuchen.

Alle Infos und die Prüfungstermine 2025/2026 auf <https://sag-sh.de>.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Arbeitsort an.

Modul IV

Vielfalt sehen und verstehen

251-50013

Freitag, 07.02.2025, 16:00 – 20:30 Uhr

Samstag, 08.02.2025, 9:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 2

2 Treffen: 60,00 EUR, 16 Plätze

Modul V

Pädagogik und Lernen

251-50014

Freitag, 28.02.2025, 16:00 – 20:30 Uhr

Samstag, 01.03.2025, 9:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 2

2 Treffen: 60,00 EUR, 16 Plätze

Wollen Sie Ihr Team schulen lassen?

Inhouse-Schulung mit Angela Merino vereinbaren – Tel.: 040/727 50-583

Personale Kompetenzen

Einführung in das Projektmanagement

Eine Praxiswerkstatt

Birgit Wohlers



Verschiedene Personen arbeiten mit festgelegtem Budget und Zeitrahmen an einer definierten, übergreifenden Aufgabe - willkommen im Projektteam. Wie aber entwickelt sich ein solches Projekt erfolgreich?

Birgit Wohlers stellt gemeinsam mit Ihnen einen praxisorientierten „Werkzeugkasten“ für Ihre Projektarbeit zusammen, damit Ihre Vorhaben erfolgreich gelingen.

Die Inhalte des „Werkzeugkasten“ sind:

- Überblick und Unterschiede von agilem und klassischen Projektmanagement
- Projekte planen und erfolgreich starten

- Projekte überwachen und steuern
- Projekte abschließen und auswerten

Im Einführungskurs bringt Ihnen Birgit Wohlers die Begriffe und unterschiedliche Methoden näher. Nach einer kurzen theoretischen Einführung stehen viele praktische Übungen und Simulationen im Vordergrund

Das Seminar eignet sich für (werdende) Projektleiter:innen ebenso wie für „normale“ Projektteammitglieder.

251-50025

Freitag, 21.02.2025, 17:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 22.02.2025, 9:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 2

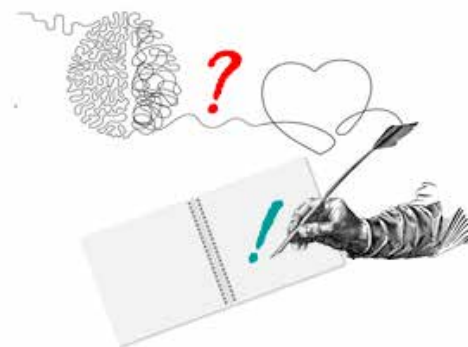
2 Treffen: 120,00 EUR, 6 Plätze

Denken mit der Hand

Workshop

Günter Lange

Zeitdruck, Information overload, Komplexität ... Die Herausforderung besteht darin, trotzdem Probleme kreativ zu lösen, Konflikte zu verstehen, und „gute“ Entscheidungen zu treffen. Dabei hilft: einfach mal Innehalten, die eigenen Gedanken und Gefühle sichtbar zu machen, am besten handschriftlich.



Mit Papier und Stift in der digitalen Welt? Natürlich! Handschriftlich zu arbeiten, initiiert im Hirn eine spezielle Form neuronaler Verknüpfungen und schafft damit Optionen. Außerdem ist die eigene Handschrift immer und überall verfügbar.

In diesem Workshop geht es darum, einige Konzepte, Werkzeuge und Möglichkeiten kennenzulernen, die reflektierendes Denken und Handeln möglich machen.

Günter Lange ist Organisationspsychologe, Systemanalytiker, Wirtschaftsmediator und Coach mit langjähriger Erfahrung im Begleiten von Veränderungsprozessen und -projekten.

251-50027

Samstag, 22.03.2025, 10:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 4

1 Treffen: 40,50 EUR, 9 Plätze



Positive Kommunikation ergründen

Mit Improtheater

Eveline Weber

Zusammen kommen, viel Spaß miteinander haben und dabei kommunikative Prozesse unter die Lupe nehmen und neu beleben. Das ist das Ziel dieses Workshops.

Improtheater lebt vom Teamwork der Darsteller und macht dabei riesig viel Spaß. Wir beleuchten Themen wie achtsames Zuhören und positive Reaktionen, innere Flexibilität und Teamwork, so kommen wir der Freude an Beziehungen auf die Spur.

Herzlich willkommen sind alle, die Freude am Miteinander haben und spielerisch positiver Kommunikation auf den Grund gehen möchten.

251-50029

Samstag, 05.04.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 4

1 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze

SAP

SAP ist der Dreh- und Angelpunkt in vielen Firmen und Organisationen. Ab 2025 bietet die VHS Sachsenwald Online-Kurse in Kooperation mit alfatraining an. Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen nur bis **3 Wochen vor Kursbeginn** möglich sind!

SAP Grundlagen: Navigation



Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmer:innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Detaillierte Informationen erhalten Sie unter info@vhs-sachsenwald.de.

251-50080

Freitag, 14.02.2025, 13:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 15.02.2025, 9:00 – 16:15 Uhr

2 Treffen: 315,00 EUR

251-50081

Freitag, 21.03.2025, 13:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 22.03.2025, 9:00 – 16:15 Uhr

2 Treffen: 315,00 EUR

251-50082

Freitag, 09.05.2025, 13:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 10.05.2025, 9:00 – 16:15 Uhr

2 Treffen: 315,00 EUR

EDV im Beruf

KI nutzen

Die eigene Arbeit vereinfachen

Benjamin Neuber

ChatGPT ist das prominenteste Beispiel einer künstlichen Intelligenz und zeigt, was jetzt schon möglich ist. Folgerichtig beschäftigt sich der Workshop mit den Möglichkeiten, Künstliche Intelligenz im Büro einzusetzen. Der Fokus liegt dabei darauf, sich selbst Arbeit zu ersparen oder sie zu vereinfachen. Das alles vor dem Hintergrund einer gründlichen Risikoabwägung, so wird auch der Datenschutz thematisiert.

Der Kursleiter Benjamin Neuber führt Sie in die Welt der KI ein. Er arbeitet seit 20 Jahren als Wirtschaftsinformatiker im IT-Sektor und gestaltet seinen Arbeitsalltag mit KI produktiver und effektiver.

Bitte mitbringen: Laptop oder Tablet

251-50301

Dienstag, 11.02.2025, 19:00 – 21:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 4

1 Treffen: 13,50 EUR, 9 Plätze



SAP® Grundlagen: Einkauf



Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA.

Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Detaillierte Informationen erhalten Sie unter info@vhs-sachsenwald.de.

251-50089

Freitag, 11.04.2025, 13:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 12.04.2025, 9:00 – 16:15 Uhr

2 Treffen: 315,00 EUR

Personaladministration in SAP® ERP



Das Live-Online-Seminar vermittelt einen praxisnahen Einblick in die Grundprozesse und -funktionen von SAP HCM (Human Capital Management). Der Fokus des Seminars liegt auf dem Anlegen und Pflegen von Personalstammdaten in SAP. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Detaillierte Informationen erhalten Sie unter info@vhs-sachsenwald.de.

251-50091

Freitag, 28.03.2025, 13:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 29.03.2025, 9:00 – 16:15 Uhr

2 Treffen: 315,00 EUR



***Wie funktioniert online?**

Siehe Seite 4



Grundkurs Excel

Helene Fischer

Mit Excel erstellen Sie übersichtliche Listen, kalkulieren Angebote und werten Statistiken aus. Dazu nutzen Sie Arbeitsmappen, geben Daten ein und gestalten Tabellen. Kursleiterin Helene Fischer erklärt das Programm von Grund auf und zeigt Ihnen, wie Excel Ihre Arbeit vereinfacht.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Bitte mitbringen: USB-Stick

251-50304

Mittwoch, 18:00 – 20:15 Uhr

Beginn: 12.03.2025, Ende: 09.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 8

5 Treffen: 112,50 EUR, 6 Plätze

Aufbaukurs Excel

Helene Fischer

Verwenden Sie Excel und nutzen Sie schon einfache Formeln? Dann steigen Sie jetzt tiefer ein. **Diese Inhalte sind vorgesehen:**

- mit großen Tabellen arbeiten
- mit Datum und Zeit rechnen
- Tabellenvorlagen erstellen
- Daten filtern und sortieren
- WENN- und SVERWEIS-Funktion nutzen

Als Highlight erstellen Sie kleine Excelmakros. Damit erledigt Excel wiederkehrende Aufgaben – selbstständig, sekundenschnell und korrekt!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Bitte mitbringen: USB-Stick

251-50305

Mittwoch, 18:00 – 21:15 Uhr

Beginn: 21.05.2025, Ende: 11.06.2025

Reinbek, VHS, Raum 8

4 Treffen: 120,00 EUR, 6 Plätze

PC-Basiswissen

PC für Senioren 60+

Vormittagskurs

Jim Eissing

Möchten Sie Ihren Computer selbstständig nutzen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Durch viele praktische Übungen erlernen Sie systematisch den Umgang mit dem PC.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Sie lernen die wichtigsten Computerbegriffe kennen.
- Sie lernen das wichtige Computerprogramm „Windows Explorer“ kennen.
- Sie schreiben, gestalten und drucken erste Texte mit Word.

Excel Basics

Von der Idee zur Tabelle

Jim Eissing

Lernen Sie die Excel-Grundlagen an einem Tag. **Folgende Inhalte sind vorgesehen:**

- Funktionsweise der Tabellenkalkulation
- Handhabung der Ausfüllfunktion
- Autoformatierung von Zellen
- Diagrammerstellung
- Einstieg in die automatische Berechnung mit Formeln
- Mappenschutz

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Bitte mitbringen: USB-Stick

251-50307

Samstag, 28.06.2025, 9:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 67,50 EUR, 6 Plätze



Excel Master

Komplexe Funktionen nutzen

Jim Eissing

Excel bietet zahlreiche Funktionen und Formeln. Kursleiter Jim Eissing thematisiert die wichtigsten Funktionen rund um den Beruf.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- gemischte Bezüge, relative und absolute Adressen verwenden
- verschiedene Tabellen und Mappen verknüpfen
- einfache WENN-Funktionen einsetzen
- komplexe, geschachtelte WENN-Funktionen nutzen
- ZÄHLENWENN- und SVERWEIS-Funktion kennenlernen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Bitte mitbringen: USB-Stick

251-50308

Sonntag, 29.06.2025, 9:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 67,50 EUR, 6 Plätze



PC für Senioren 60+

Vormittagskurs/Fortsetzung

Jim Eissing

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse! Jim Eissing wiederholt mit Ihnen das Basiswissen und zeigt Ihnen Neues. Diese Inhalte sind vorgesehen:

- E-Mails schreiben und verschicken
- Informationen im Internet suchen und finden

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Der Kurs eignet sich nur für Personen mit Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: USB-Stick

251-50104

Mi, Do, Mo, 9:00 – 12:30 Uhr

26.03., 27.03., 31.03.2025

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 105,00 EUR, 6 Plätze



Smartphones & Tablets

Mein Smartphone

Ausführliche Einstiegskurse

Haben Sie ein Smartphone und wollen Sie es endlich richtig nutzen? Ihre Kursleiter beantworten diese Fragen:

- Wie bedient man das Smartphone?
- Warum muss man einen Google-Zugang erstellen?
- Wie speichert man Kontaktdaten von Freunden?
- Wie funktioniert die Telefonfunktion?
- Wie kann man Kurznachrichten schreiben?

Der Kurs besteht aus Theorie-Einheiten und Übungszeit. Er ist nur für Nutzer:innen eines Android-Smartphones geeignet.

Bitte mitbringen: betriebsbereites Android-Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel

251-50401

Donnerstag, 9:00 – 12:00 Uhr

Beginn: 30.01.2025, Ende: 20.02.2025

Wentorf, Alte Schule, Clubraum II

4 Treffen: 96,00 EUR, 6 Plätze

Florian Paetzel

251-50403

Mi, Do, Fr, 9:30 – 12:30 Uhr

02.04., 03.04., 04.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 90,00 EUR, 6 Plätze

Jim Eissing

251-50404

Do, Fr, Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

26.06., 27.06., 30.06.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 2

3 Treffen: 90,00 EUR, 6 Plätze

Mein Smartphone

Florian Paetzel

Fast alle haben heute ein Smartphone. Besitzen Sie jetzt auch eines und wollen Sie es nun richtig nutzen? Diese Inhalte sind vorgesehen:

- individuelle Konfiguration des Gerätes
- Erstellung eines Google-Zugangs
- Erstellen von Kontakten und Kontaktgruppen
- Telefon- und SMS-Funktion

Bitte mitbringen: betriebsbereites Android-Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel

251-50407

Mittwoch, 19.03.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Donnerstag, 20.03.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

2 Treffen: 60,00 EUR, 6 Plätze

Mein Smartphone II

Florian Paetzel

Telefonieren, fotografieren, Nachrichten schreiben: Das Smartphone bietet unendlich viel. Florian Paetzel erklärt, was das ist und wie man Apps auf dem Android-Smartphone nutzt.

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie über ein Google-Konto verfügen und Vorkenntnisse haben, vor allem, wenn Sie an Kurs 251-50407 teilgenommen haben.

Bitte mitbringen: betriebsbereites Android Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel, Google-Zugangsdaten

251-50408

Mittwoch, 26.03.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 4

1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze

Mein Smartphone II

Ausführlicher Kurs für Fortgeschrittene

Jim Eissing

Telefonieren, fotografieren, Nachrichten schreiben: Das Smartphone bietet unendlich viel. Jim Eissing erklärt, wie man Apps auf dem Smartphone nutzt.

Der Kurs besteht aus Theorie-Einheiten und Übungszeit. Er ist nur für Nutzer:innen eines Android-Smartphones geeignet, besonders für Teilnehmer:innen des Einstiegskurses bei Jim Eissing.

Bitte mitbringen: betriebsbereites Android-Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel

251-50409

Mo, Mi, Do, 9:30 – 12:30 Uhr

07.04., 09.04., 10.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 90,00 EUR, 6 Plätze

Mein iPhone

Einstiegskurs

Florian Paetzel

Besitzen Sie ein iPhone und wollen Sie es jetzt richtig nutzen? Florian Paetzel beantwortet diese Fragen:

- Wie bedient man das iPhone?
- Warum muss man eine Apple-ID erstellen?
- Wie speichert man Kontaktdaten von Freunden?
- Wie funktioniert die Telefonfunktion?
- Wie kann man Kurznachrichten schreiben?

Der Kurs ist nur für Nutzer:innen eines iPhones geeignet.

Bitte mitbringen: betriebsbereites iPhone mit Netzteil und Apple-ID

251-50410

Mittwoch, 02.04.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Donnerstag, 03.04.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 4

2 Treffen: 60,00 EUR, 6 Plätze

Mein iPhone II

Für Fortgeschrittene

Florian Paetzel

Telefonieren, fotografieren, Nachrichten schreiben: Das iPhone bietet unendlich viel. Florian Paetzel erklärt, wie man Apps auf dem iPhone nutzt.

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Vorkenntnisse haben und über eine Apple-ID verfügen.

Bitte mitbringen: betriebsbereites iPhone mit Netzteil und Apple-ID

251-50411

Mittwoch, 09.04.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 4

1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze

Spiele-Programmieren mit C# und Unity3D

Digitale Ferienkurse für Schüler:innen ab 12 Jahren

Florian Paetzel

In diesem Einführungskurs zeigt dir Florian Paetzel, wie ein Computerspiel aufgebaut ist und einige Programmieretechniken, die in jeder höheren Programmiersprache einsetzbar sind. Anhand von kleinen Beispielen übst du den Umgang mit Variablen, eingebauten Funktionen, Verzweigungen und Schleifen. Ziel ist es, im Kurs dein eigenes Spiel zu programmieren.

251-59000

Mo., Di., Mi., 10:00 – 14:00 Uhr

14.04., 15.04., 16.04.2025

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 72,00 EUR, 6 Plätze



Mediadaten

Allgemeine Information:

Format: DIN A4 Hochformat, 210 x 297 mm

Verteilung: 2 x im Jahr mit der Zeitung „Der Reinbeker“ im Gebiet Reinbek und mit der Zeitung „Oststeinbek aktuell“ in Oststeinbek. Zusätzliche Auslagen in Reinbek, Wentorf und Oststeinbek im Rathaus, in der Stadtbibliothek und in einzelnen Supermärkten.

Auflage: 19.000

Für ein optimales Druckergebnis bitte alle Dateien sowie eingebetteten Bilder und Logos mit einer Auflösung von mindestens 300 dpi und im Farbmodus CMYK (Coated FOGRA39) bereitstellen.

Es werden keine Sonderfarben gedruckt. Dateiformat .pdf oder .eps. Keine Druckermarken.



Preise:

Umschlagseiten

U1 Premiumpartner	Preis auf Anfrage
U2 und U3 (innen)	€ 990 (zzgl. MwSt.)
U4 (außen)	€ 1100 (zzgl. MwSt.)

Innenseiten

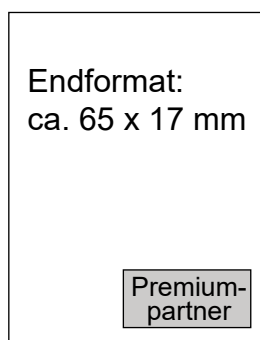
1/1 Seite	€ 880 (zzgl. MwSt.)
1/2 Seite	€ 495 (zzgl. MwSt.)
3-spaltig	€ 385 (zzgl. MwSt.)
2-spaltig	€ 275 (zzgl. MwSt.)
1-spaltig	€ 165 (zzgl. MwSt.)

Anzeigenschluss:

Herbst 2025: 23.06.2025
(DU: 11.07.2025)
Erscheinung: Anfang September 2025

Frühjahr 2025: 10.11.2025
(DU: 28.11.2025)
Erscheinung: Anfang Januar 2026

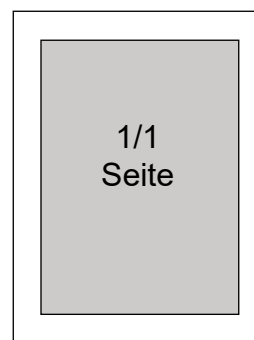
Formate



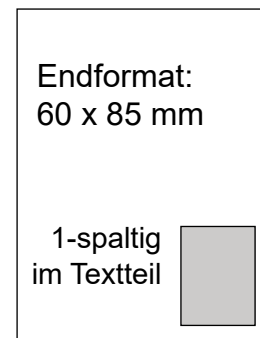
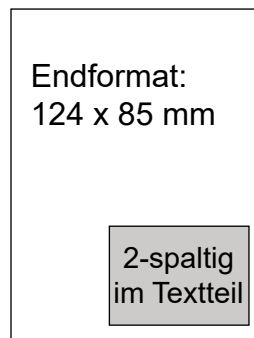
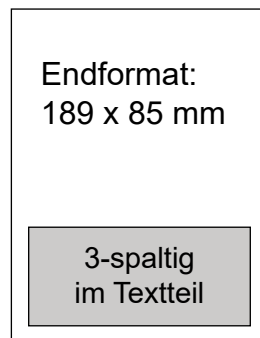
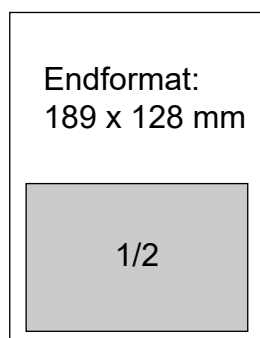
Ganzseitig



Endformat:
210 x 297 mm



Endformat:
195 x 257 mm



Kontakt:

Constantin PR, Frauke Constantin, constantin@constantin-pr.de • www.constantin-pr.de

Kleingedrucktes

Das Kleingedruckte schreiben wir groß. Wenn Sie sich zu einem Kurs anmelden, gilt unsere Satzung. Diese finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-sachsenwald.de.

Die wichtigsten Eckpunkte im Überblick:

Anmeldung

Ihre Anmeldung benötigen wir schriftlich. Entweder nutzen Sie das Anmeldeformular, die Online-Anmeldung auf www.vhs-sachsenwald.de oder Sie schreiben eine E-Mail an info@vhs-sachsenwald.de.

Abmeldung

Ihre Kursabmeldung benötigen wir schriftlich per Post oder per E-Mail. Achten Sie auf die Abmeldefristen. Eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis 5 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach beträgt die Abmeldegebühr 50 Prozent. Bei Bildungsurlauben bzw. Intensivwochen verlängert sich die Frist auf 10 Tage. Die exakten Regelungen finden sich in Paragraph 11 der Satzung.

Gebühren und Bezahlung

Kurse und Veranstaltungen sind gebührenpflichtig. Die Höhe richtet sich nach der Gruppengröße und dem Kursort. In Einzelfällen kommen Kosten für Materialien o. ä. dazu. In besonderen Fällen liegt die Gebühr höher, Näheres regelt Paragraph 6 der Satzung.

Kosten in Kursen und Seminaren pro Unterrichtsstunde (45 Minuten)

Kursgröße		ab 13 Personen	10 bis 12 Personen	7 bis 9 Personen	4 bis 6 Personen
Kursort	draußen	2,50 EUR	2,70 EUR	3,50 EUR	6,00 EUR
	kommunales Gebäude	2,80 EUR	3,10 EUR	4,10 EUR	6,90 EUR
	privates Gebäude	2,90 EUR	3,20 EUR	4,20 EUR	7,10 EUR
	VHS	3,10 EUR	3,50 EUR	4,50 EUR	7,50 EUR

Einzelveranstaltungen kosten zwischen 4 EUR und 9 EUR pro Unterrichtsstunde.

Sie müssen Ihren Kurs bei der Anmeldung bezahlen. Wir nutzen dazu das sichere SEPA-Lastschriftverfahren. Wenn Sie bar bezahlen wollen, kommen Sie zu den Öffnungszeiten in unser Anmelde- und Servicebüro im VHS-Haus.

Ermäßigungen

Wir ermäßigen aus sozialen Gründen die Kursgebühr um bis zu 50 Prozent. Ob Sie einen Anspruch haben, entnehmen Sie dem Paragraphen 9 der Satzung.

Hausordnung

In allen Unterrichtsgebäuden gilt die jeweilige Hausordnung. Bitte halten Sie sich daran. Die Hausordnung des VHS-Hauses finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-sachsenwald.de.

Hygienekonzept

Im Falle einer Pandemie o.ä. gilt das fallangepasste Hygienekonzept der VHS Sachsenwald. Sie können nur an Kursen teilnehmen, wenn Sie sich an das Hygienekonzept halten.

Datenschutz

Wir schützen Ihre Daten. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-sachsenwald.de.

Details

Die komplette Satzung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-sachsenwald.de.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an.

Heute schon gelesen?



www.stadtbibliothek-reinbek.de

Medien jetzt auch
ONLINE ausleihen!

Stadtbibliothek Reinbek
Hamburger Straße 4-8
21465 Reinbek
Tel. 040 727 50 600



Einfach mehr wissen!

Sie möchten das erworbene Wissen aus dem Volkshochschulkurs vertiefen? Oder suchen nach mehr Hintergrundwissen zu einem interessanten Vortrag?

Dann lesen Sie bei uns richtig!



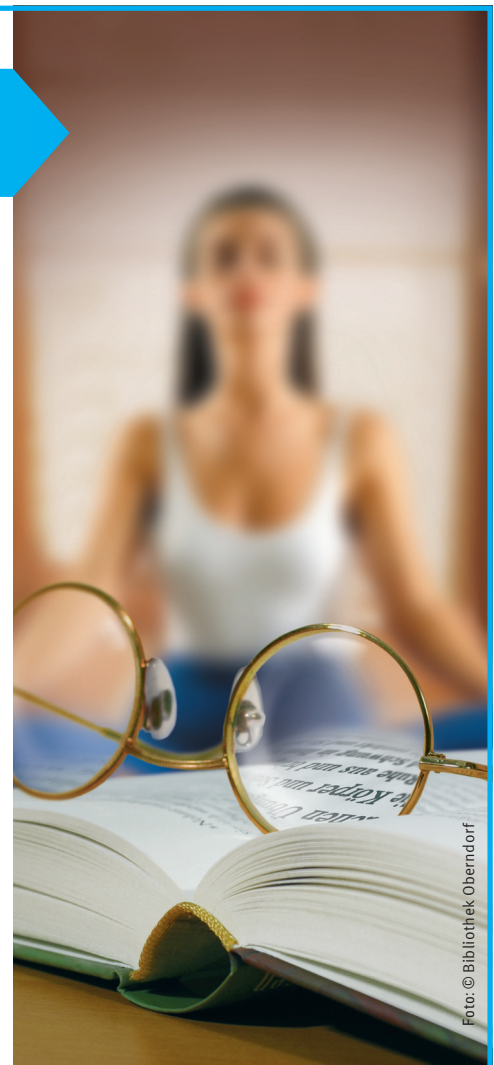
Gemeindebücherei Wentorf
Hauptstr. 14 | 21465 Wentorf bei Hamburg



040 – 720 53 99



buecherei@buecherei-wentorf.de





© kasto/fortolia.com

e-mobil mit dem e-werk

- | Persönliche Ladekarte*
- | Wallbox für zu Hause*
- | 100 % Ökostrom*

Weitere Informationen unter
www.ewerk-sachsenwald.de
oder per QR-Code:



Vor Ort für Sie da!

ewerk
SACHSENWALD